

Recettes Savio



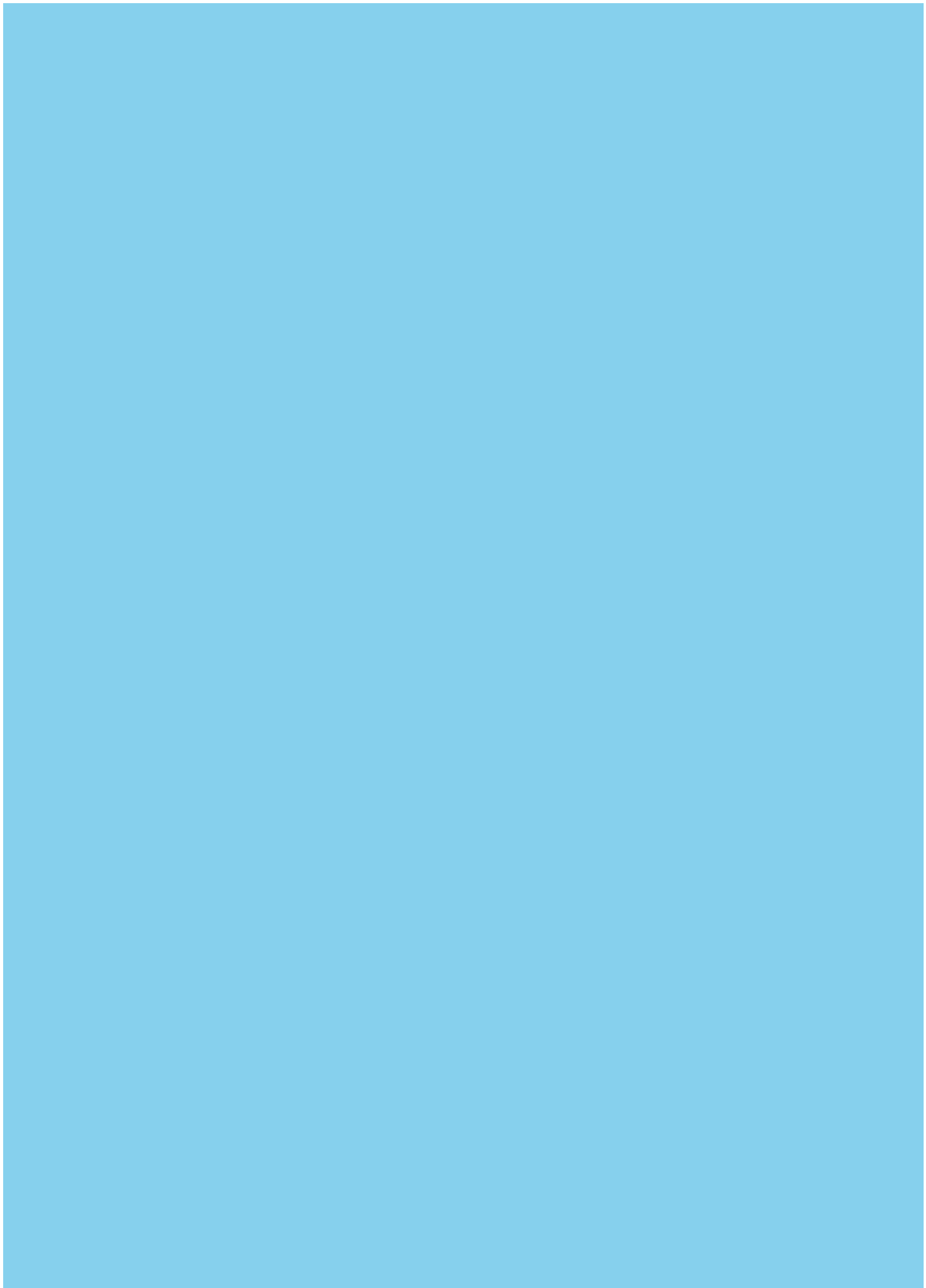
« Il est nécessaire d'expliquer aux Saviotins ce qu'ils ont dans leur assiette et à quoi cela ressemble avant d'être cuit : c'est la première étape pour en faire des individus équilibrés qui prendront plaisir à se restaurer ».

Amélie Dorin



Recettes Savio

Recettes cultes de l'École-Collège
Dominique Savio



Sommaire

Voici quelques-unes des recettes concoctées par la Cheffe Amélie de l'École Dominique Savio durant l'année scolaire. Faciles à réaliser, elles sont également équilibrées et feront plaisir à vos enfants.

Recettes salées :

Bagel au Jambon.....	Page 6
Brocolis à la carbonara.....	Page 7
Burger sain.....	Page 8
Cake aux poireaux.....	Page 9
Cassoulet maison.....	Page 10
Croque Mcdo.....	Page 11
Eclairs au saumon.....	Page 12
Gnama-Gnama.....	Page 13
Gratin de chou-fleur.....	Page 14
Ketchup.....	Page 15
Lasagnes de légumes.....	Page 16
Paillasson d'Amélie.....	Page 17
Pancakes salés.....	Page 18
Pâtes.....	Page 19
Spaetzle.....	Page 20
Taboulé de couscous.....	Page 21

Recettes sucrées :

Barres au chocolat.....	Page 22
Beignets au four.....	Page 23
Bounty maison.....	Page 24
Chouquettes irratables.....	Page 25
Crème au chocolat.....	Page 26
Gâteau à la noix de coco.....	Page 27
Gâteau aux spéculos.....	Page 28
Gâteau chocolat-compote.....	Page 29
Moelleux chocolat-banane.....	Page 30
Snickers maison.....	Page 31
Spéculos.....	Page 32
Sprits.....	Page 33

Bagel au Jambon



Les ingrédients

- Pain à Bagel
- Crème liquide à 35%
- Ail
- Ciboulette
- Persil
- Jambon
- Tomate
- Salade



6

Préparation du Bagel au Jambon

Faire monter la crème en la fouettant, Attention il faut qu'elle soit bien froide ainsi que le récipient pour qu'elle monte bien !

Une fois la crème montée en chantilly, ajouter l'ail, le persil et la ciboulette.

Il est possible de remplacer cela par du fromage fouetté ail et fines herbes type "Mme Loik."

Couper les bagels en deux,
Disposer des rondelles de tomates sur le bas du bagel puis déposer de la salade hachée grossièrement. Insérer la crème avec une poche à douille. Si vous n'en avez pas, un sac de congélation coupé au bout fera l'affaire.

Puis y mettre une tranche de jambon qui a été coupée à la taille du bagel ! Vous pouvez aussi mettre du saumon fumé à la place !
Répéter l'opération pour avoir 4 étages de chaque ingrédients.

À manger avec une bonne salade ou pour les plus gourmands avec des chips, ou des frites !

Bon Appétit !

Brocolis Carbonara



Préparation des Brocolis carbonara

Faire revenir les oignons émincés dans un petit peu de beurre.

Ajouter les lardons, une cuillère à café de miel et la crème.

Vous pouvez mettre de la matière grasse à 18%, mais je vous conseille de la 30% ! C'est bien meilleur !

Laisser mijoter et commencer à faire bouillir l'eau préalablement salée.

Une fois en ébullition, plonger les brocolis.

Attention à ne pas trop les cuire pour que ça ne fasse pas de la bouillie ! Si certains préfèrent des brocolis bien cuits, cuisez-les à la vapeur. D'ailleurs, ils conserveront mieux les vitamines et minéraux.

Une fois cuit, deux possibilités : ajouter la préparation au service sur les brocolis, soit les mélanger.

Pour les enfants disant "je n'aime pas les légumes", il vaut mieux les mélanger avant !

Ajouter un petit peu de gruyère.

Et voilà, tout le monde est très content

Bon Appétit !

Les ingrédients

- Oignons émincés
- Beurre
- Lardons
- Cuillère à café de miel
- crème
- Brocolis



Le Burger sain



Pour 6 Burgers

Les ingrédients

- 210g de farine t 65
- 210 g de farine complète
- 30g de beurre
- 1 œuf
- 25 cl d'eau ou lait tiède
- 1 c. à café de sel
- 25g de sucre
- 16g de levure fraîche
- une poignée de graines de lin



8

Préparation du Burger sain

Mettre dans le batteur la farine avec la levure, ou le faire à la main. Il faut amorcer la levure, c'est-à-dire la tremper dans le lait ou l'eau au préalable.

Ajouter le sel, le sucre, l'eau ou le lait, puis l'œuf et le beurre. Bien pétrir pendant 8 à 10 minutes ; la pâte ne doit plus trop coller.

Laisser reposer couvert d'un torchon humide pendant 1 heure sur le plan de travail.

Une fois gonflé, couper 6 ou 8 pâtons que vous étalez et dorez (l'œuf battu avec du lait) ; parsemez de graines de lin.

Attendre 15 à 20 minutes, puis enfourner 13 à 15 minutes à 180° !

Une fois cuit et froid, couper en deux et mettre du fromage blanc sur les deux faces, puis du brocoli, des lamelles de blanc de poulet cuit au préalable avec un peu de curry. Mettre quelques tranches de tomates, une autre couche de brocoli et refermer.

Faire réchauffer à 150° 10 à 15 minutes.

Bon appétit !

Ps: Du lait dans la pâte donne un pain plus brioché.