

les recettes 4 saisons d'Empalot

Hiver 2013



empalot
centre social



ALLOUCTIONS FAMILIALES
HAUTE-GARONNE
MAIRIE DE TOULOUSE

La galette des rois



L'origine remonte à l'Antiquité romaine où les Romains, à l'occasion de fêtes païennes, de décembre à début janvier, partageaient un gâteau rond et doré comme le soleil. A partir du IV – V^{ème} siècle, l'Eglise interdit cette fête et la remplace par l'Epiphanie qui commémore, le 6 janvier, la visite des 3 rois mages, Melchior, Gaspard et Balthazar, venus porter des présents à l'enfant Jésus.

A partir du VIII^{ème} siècle, on introduit une fève dans la galette, symbole de vie et de fécondité. Au fil du temps, elle fut remplacée par une pièce puis des objets en porcelaine.

Il existe 2 sortes de galettes. Une dans le sud, faite de pâte briochée ornée de fruits confits appelée coque ou couronne, l'autre dans le nord, feuilletée à la frangipane. Les deux sont des gâteaux ronds et dorés évoquant le disque solaire.

Difficulté



Préparation



Coût/pers.



INGRÉDIENTS

8 personnes

PRÉPARATION

- > Mélanger le beurre et le sucre. Ajouter les 2 œufs, le rhum, l'amande amère et la poudre d'amande. Bien mélanger.
- > Faire préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- > Foncer* un moule à tarte de 28 cm de diamètre. Déposer la garniture et couvrir de la deuxième pâte.
- > Battre un jaune d'œuf, y ajouter une petite cuillère à café de lait ou d'eau et passer au pinceau à pâtisserie une couche de ce mélange sur la tourte.
- > A l'aide d'une fine lame, quadriller le dessus de la tourte. Enfourner et laisser cuire 30 minutes.

* garnir le fond d'un moule d'une pâte.

- > 2 pâtes feuilletées pur beurre ou l'équivalent en poids sous forme de pâte à étaler.
- > 100 g de beurre ramolli
- > 125 g de poudre d'amandes
- > 125 g de sucre glace
- > 2 œufs entiers et 1 jaune pour dorer la pâte
- > 2 cuillères à soupe de rhum (facultatif, peut être remplacé par de la fleur d'oranger)
- > 1 cuillère à café d'amande amère



Le tajine aux pruneaux de Samira



Le tajine, ou tagine désigne, d'une part, un ustensile de cuisine traditionnel du Maghreb, plat de cuisson creux en terre cuite vernissée, surmonté d'un couvercle conique, et d'autre part, une préparation culinaire du Maghreb occidental (Algérie et Maroc), cuite dans cet ustensile, sorte de ragoût cuit à l'étouffée, qui peut être composé de viande, de volaille ou de poisson, de légumes ou de fruits.

Le plat à tajine résiste aux très fortes températures de cuisson. Les aliments, mijotés à feu doux, cuisent à l'étouffée et à la vapeur, éventuellement sans matière grasse. La cuisson se fait traditionnellement sur un réchaud ou un brasero (kanoun). La cuisson se fait également, et très couramment, sur le gaz ou sur une plaque électrique, parfois en utilisant un diffuseur.

Chacun pioche directement dans le plat avec trois doigts : l'index et le majeur retiennent un morceau d'une galette de pain, le pouce ramène l'aliment sur le pain avant de porter le tout à la bouche.

Le tajine tunisien à ne pas confondre avec le tajine marocain est une sorte de quiche sans pâte brisée ou de grosse omelette. Le plat est préparé à base d'œufs, de viande (le plus souvent du poulet ou de la viande de veau hachée) ou de poisson (le plus souvent du thon), de pommes de terre ou de petits pois, de fromage râpé, de persil et d'épices. Le tout est cuit au four durant une trentaine de minutes.



INGRÉDIENTS

4 personnes

RÉPARATION

Dans un saladier, mélanger 4 gousses d'ail haché, 1/3 de persil, le gingembre, le curry, le sel, le poivre, le safran, le jus de citron, 1/2 verre d'eau et 2 cas d'huile d'olives. Tremper le poulet dans cette préparation et laisser mariner au moins 1/2 heure.

Dans une cocotte, faire dorer les cuisses de poulet et la marinade sans matière grasse. Puis ajouter 1/2 verre d'eau et laisser mijoter 1/4 d'heure. Rajouter 2 cas d'huile d'olives et faire mijoter au moins 1/4 d'heure.

Dans un saladier, mélanger le persil, 1 dose de safran, 1 cas d'huile, 2 gousses d'ail hachées. Sortir les cuisses de la cocotte et les mélanger à cette préparation dans un plat à four. Rajouter 1/2 verre d'eau dans un coin du four

Enfourner à 180 °C pendant 1/2 heure.

> Émincer les oignons et les placer dans la cocotte avec 1 sachet de sucre vanillé, 1 cas d'huile et 1/2 verre d'eau. Laisser mijoter 3/4 d'heure. En fin de cuisson ajouter 1 à 2 pincées de cannelle.

> Laver les pruneaux, les placer dans une casserole et les couvrir d'eau. Faire chauffer et laisser les gonfler. Rajouter le sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de cannelle, l'eau de fleur d'oranger et 1/2 verre d'eau. Ne pas remuer, secouer le mélange.

Faire griller 5 minutes les grains de sésame dans une poêle.

Une fois le tajine cuit, rajouter un sachet de sucre vanillé puis servir avec les pruneaux parsemés de grains de sésame grillés.

- > 4 cuisses de poulet
- > 500 g d'oignons
- > 500 g de pruneaux
- > 1/2 cas de sucre, 2 sachets de sucre vanillé
- > cannelle,
- > 1 cac de curry,
- > 1/2 cac de gingembre,
- > 1 dose de safran ou colorant alimentaire,
- > sel, 1/2 cac de poivre
- > 6 gousses d'ail,
- > 1 bouquet de persil
- > huile d'olive
- > 1 cas de jus de citron
- > grains de sésame
- > 1 goutte d'eau de fleur d'oranger



Comment lutter contre les maladies de l'hiver ?

La vitamine C

La consommation de fruits et légumes riches en vitamine C va renforcer notre organisme et l'aider à lutter contre les infections. Privilégiez les apports naturels en préférant les fruits et légumes plutôt que les apports artificiels des compléments alimentaires. Indépendamment de la période hivernale où l'on a souvent le réflexe d'augmenter sa consommation d'agrumes, le fait d'inclure tout au long de l'année les fruits et légumes dans son alimentation joue un rôle certain dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

Les produits de la ruche

les produits de la ruche ont également la réputation de renforcer le système immunitaire : le miel, la gelée royale et la propolis. La gelée royale est surtout employée en cure préventive. La propolis a de nombreuses vertus : elle est antifongique, antiseptique, antibiotique et anti-inflammatoire.

Une bonne hygiène de vie, c'est essentiel !

La meilleure prévention contre les maladies hivernales, c'est une bonne hygiène de vie. Bien dormir, faire de l'activité physique, éviter les excès d'alcool ou de tabac, manger de façon saine et diététique. Aérer régulièrement la maison car un air confiné contient plus de microbes. Enfin, profiter de vos moments de loisirs pour aller respirer un air sain, comme celui des forêts par exemple. Ce sont des moyens simples mais efficaces de donner à l'organisme tous les moyens de lutter contre les microbes.

A savoir

LES 13 DESSERTS DE NOËL

Le réveillon de Noël en Provence ne peut se concevoir sans les 13 desserts traditionnels.



Cette coutume qui aurait pris naissance à Marseille à la fin du XIX^{ème} siècle viendrait en substitut des 13 pains du gros souper. Cette tradition symbolise au moment de la Cène, Jésus entouré de ses 12 apôtres et elle regroupe différents symboles :

- celui des 4 ordres religieux mendiants,
- la coutume de rompre la « pompe à huile » (pâtisserie) en souvenir du « pain rompu » par le Christ,
- les fruits d'Afrique font référence aux Rois Mages,
- les nougats, blancs et noirs, représentaient le bien et le mal.

Les 13 desserts sont présentés sur une même table, à l'issue du « gros souper », que l'on prend en attendant de se rendre à la messe de minuit. Ils sont dégustés avec du vin cuit.

La composition des 13 desserts varie selon les traditions des villes et villages de Provence, mais elle se compose toujours de :

- pâtisseries : pompe à huile ou fougasse d'Arles, oreillettes, croquants aux amandes...
- confiseries : nougat blanc, nougat noir, pâte de coing, calissons d'Aix...
- fruits secs appelés les mendiants en rappel aux ordres religieux et à la couleur de leurs robes (noix ou noisettes, amandes, figes sèches, raisins secs)
- fruits frais : poires, pommes, oranges, mandarines, clémentines, dattes.



Les produits du marché de l'hiver

Fruits et légumes de saison



- carotte
- chou (chou fleur, chou vert, chou de Bruxelles, brocolis)



- céleri
- citrouille
- courge
- endives
- fenouil
- navet
- oignons
- poireau
- pommes de terre
- potiron
- salsifis



- amandes
- châtaigne

- coing



- figue

- kiwis

- noisettes



- noix

- poire



- pomme

- prune

