

La gourmandise n'a pas d'âge !!!

Livre de  
**RECETTES**





Les enfants de l'accueil de loisirs & les anciens de la maison de retraite des Jardins du Clos se côtoient à chaque vacance scolaire depuis bientôt 9 années.

Chaque vacance donne l'occasion à plusieurs temps de rencontre, tantôt ce sont les enfants qui viennent rendre visite aux anciens aux Jardins du Clos, tantôt ce sont les anciens qui se déplacent à l'accueil de loisirs. De nombreux ateliers, sorties et projets communs intergénérationnels ont ainsi vu le jour au fil des années. ( ... )

Lors de ces rencontres, nous avons identifié un plaisir commun majeur, partagé par les anciens et les enfants.

Il s'agit de la **GOURMANDISE** !! Parce que la gourmandise n'a pas d'âge !

Les animateurs de l'accueil de loisirs et ceux des Jardins du Clos, ont alors décidé de s'appuyer sur ce plaisir partagé pour construire un projet d'animation et de rencontres qui se déroulerait sur une année.

C'est ainsi qu'à chaque vacance scolaire entre février 2016 et avril 2017, enfants et anciens ont eu plaisir à se retrouver pour cuisiner et bien évidemment déguster ensemble les mets réalisés!!

A chaque rencontre, certains s'affairaient à cuisiner le délice du jour, alors que d'autres s'appliquaient à réaliser la fiche recette qui viendrait s'ajouter aux autres fiches pour finir par former Nôtre Livre de Recettes !!

Le choix des recettes ne s'est pas fait par hasard, ce sont des recettes qui suivent le calendrier événementiel de l'année (Kouign des Gras..) et/ou que les anciens et les enfants affectionnent particulièrement (pain perdu, crêpes..).

Nous souhaitons que l'investissement des enfants et des anciens soit valorisé et qu'il reste une trace de ces moments de gourmandise partagés, c'est pourquoi nous avons édité un livret pour chaque participant.

Pour clore notre projet autour de la gourmandise, nous nous rendrons sur le marché de Tréboul en avril.

Nous y installerons notre stand, et anciens et enfants proposeront une dégustation des recettes réalisées au cours de l'année.



Bonne dégustation !



## Sommaire

Kouign des gras

Rochers coco

Pains perdus

Hamburger

Recettes apéritives:

Soupe de légumes

Dame blanche

Salade de fruits

Pâte à crêpe

Pizza

Purée

Apéritif de Noël

Pièce montée

Truffes au chocolat



# ROCHERS NOIX DE COCO

## INGREDIENTS :

- 180 g de sucre
- 2 œufs
- 250 g de noix de coco râpée



## RECETTE

Casser les œufs dans un cul de poule. Ajouter le sucre en poudre. Ajouter la noix de coco râpée.

Commencer par mélanger avec une spatule en bois... ..et continuer avec les doigts...afin d'obtenir une pâte friable.

Couvrir une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé.

Dresser des tas de pâte à la noix de coco en forme de rochers.

Disposer en quinconce de préférence. Les rochers à la noix de coco ne gonflent pas durant la cuisson, on peut donc les serrer sur la plaque de cuisson.

Enfourner à four chaud (160/180°C)... ..et laisser cuire une quinzaine de minutes.

Au terme de la cuisson, décoller délicatement de la plaque avec une spatule métallique et laisser refroidir.

Bon appétit !!!



# KOUIGN DES GRAS

## INGREDIENTS

- 500g de farine
- 200 g de sucre
- 3 œufs entiers + 1 jaune pour dorer sur le dessus
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 150 g de beurre fondu
- 1 petit bol de lait de 20 cl
- Raisin sec

## PREPARATION

Mélanger les ingrédients dans l'ordre et faire cuire 1h à 180°



Recette poétique d'un atelier  
de cuisine intergénérationnel:

Descendre par les Plomarc'hs à pied  
(Attention à ne pas glisser!)

Dire bonjour, se présenter

Se laver les mains, enfler son tablier

Mélanger, Tartiner, Mixer, Couper,  
Découper, Étaler, Eplucher, Goûter

Mettre la table et s'installer

S'asseoir et déguster:

C'est prêt !!



# PAINS PERDUS

## INGREDIENTS

- 25 cl de lait

3 œufs

75 g de sucre

## RECETTE

6 tranches épaisses de pain paysan

Mixez les œufs le sucre et le lait.

Mouillez-y les tranches de pain.

Deux solutions :

- Soit passer à la poêle dans du beurre.
- Soit beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, verser le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laisser cuire jusqu'à que les tranches soient dorées.

au four



## Qui cuisine ?

« C'est papa qui cuisine à la maison,  
Mais la vaisselle c'est quand même souvent maman... »

Rodrigo, 8 ans

« Quand maman fait de la sauce, je l'aide à faire.  
Et quand mon papa fait son plat sénégalais,  
je l'aide aussi »

Maya, 7 ans

« Moi je ne fais pas la vaisselle,  
mais parfois je les aide à ranger »

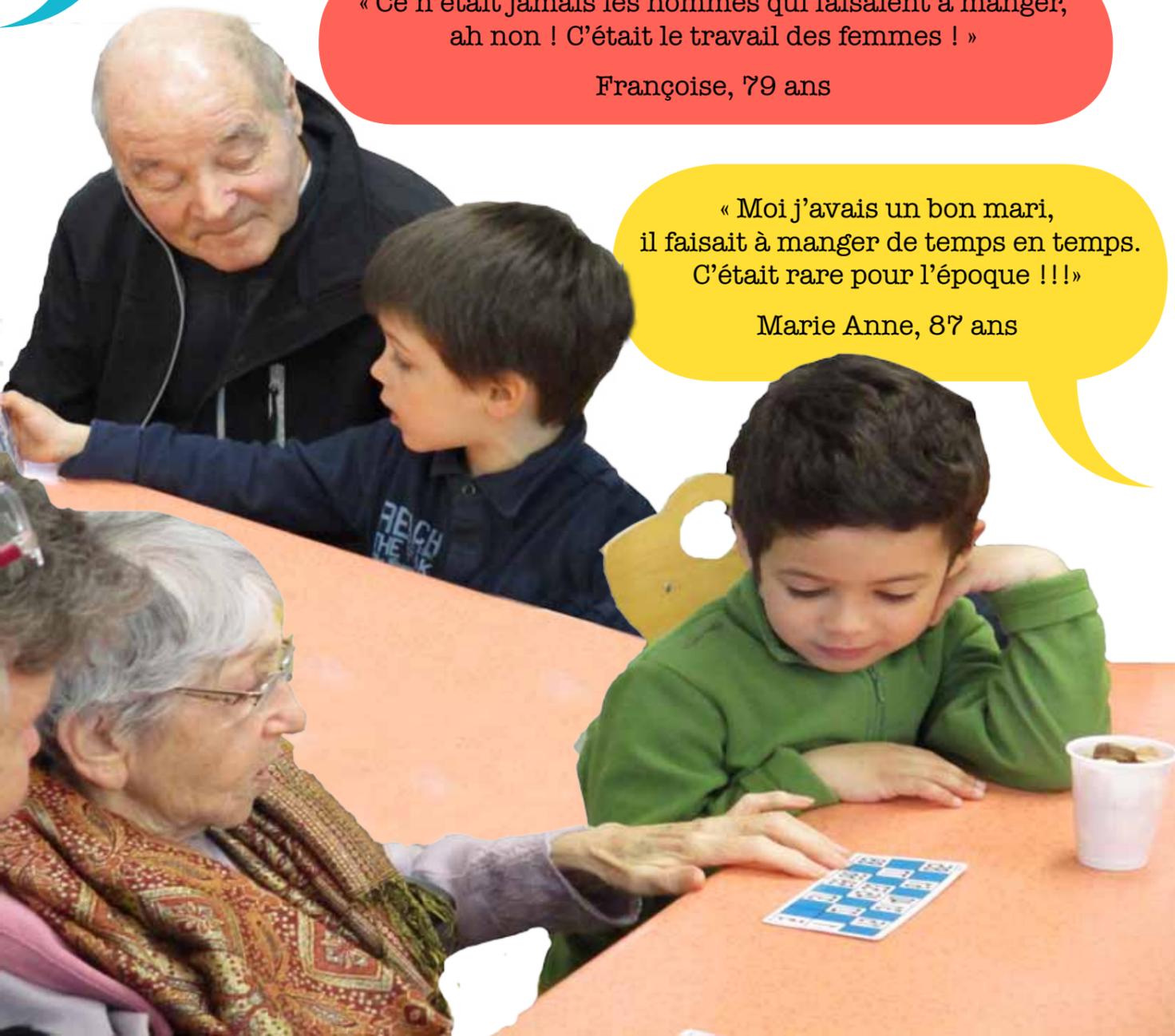
Maëlyne, 6 ans

« Ce n'était jamais les hommes qui faisaient à manger,  
ah non ! C'était le travail des femmes ! »

Françoise, 79 ans

« Moi j'avais un bon mari,  
il faisait à manger de temps en temps.  
C'était rare pour l'époque !!! »

Marie Anne, 87 ans



« Je travaillais dans un restaurant, le samedi je faisais les courses et je m'achetais une tablette de chocolat pour passer mon dimanche au restaurant.  
Comme ça le dimanche au travail était un jour différent. »

Jeanne 86 ans



# SOUPE DE LEGUMES

## INGRÉDIENTS

Eplucher et couper en petits morceaux les légumes :

- Les carottes
- Les oignons
- Les pommes de terre
- Les navets
- Les poireaux

## RECETTE

Faire frire les oignons avec les poireaux et un morceau de beurre

Ajouter tous les légumes après les avoir lavés

Saler poivrer et ajouter de l'eau et

Faire cuire 45 min

2 bouillons cubes

Mixer la soupe

Au moment de servir ajouter le gruyère râpé et les

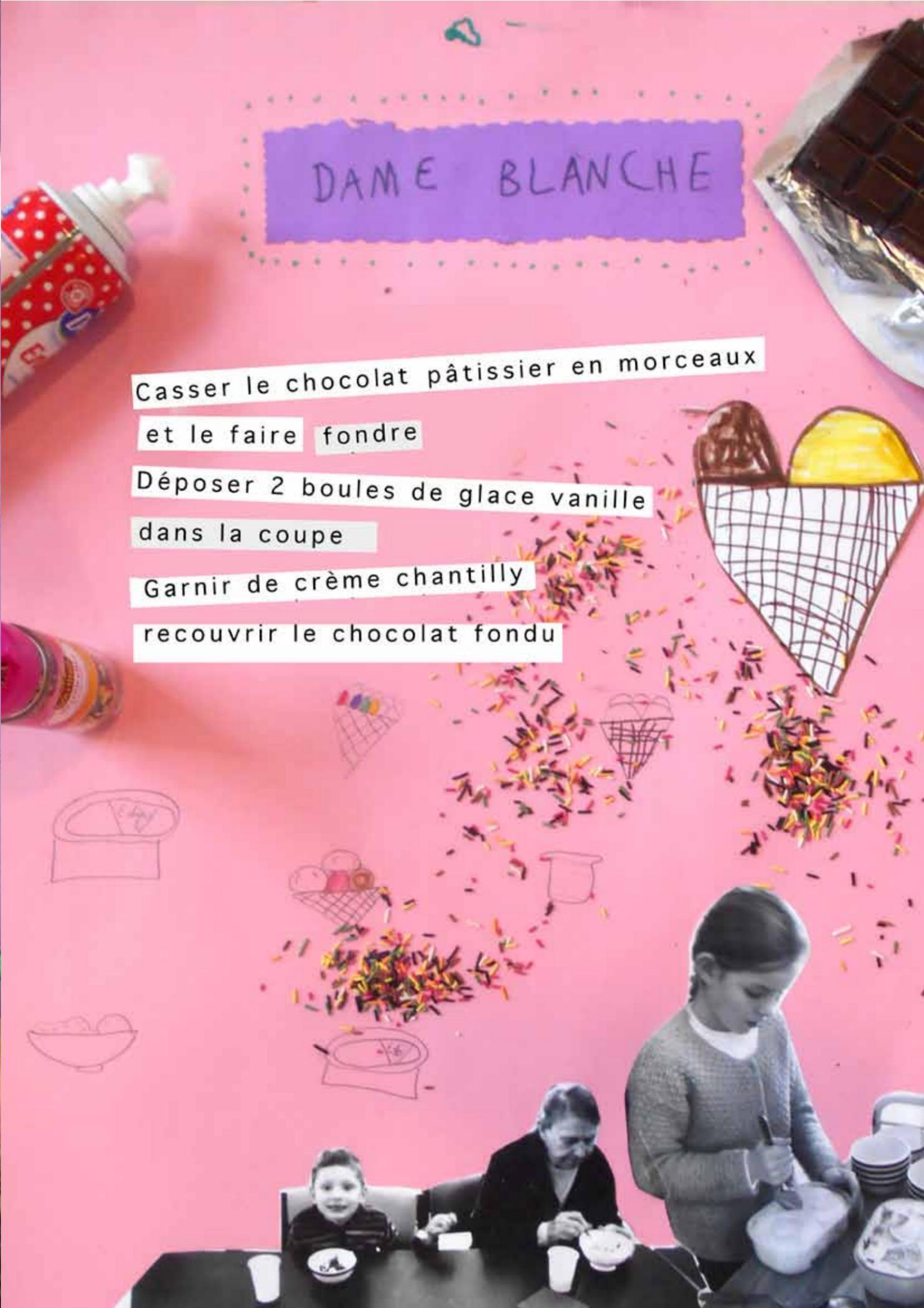


# DAME BLANCHE

Casser le chocolat pâtissier en morceaux  
et le faire fondre

Déposer 2 boules de glace vanille  
dans la coupe

Garnir de crème chantilly  
recouvrir le chocolat fondu



## Mon prénom

« Mon père voulait m'appeler Kélia  
et ma mère Mia...  
c'est mon père qui a gagné »

Kélia, 7 ans

« Moi je m'appelle Reine,  
je n'ai jamais apprécié mon prénom »

Reine, 96 ans

« Ma mamie aussi  
elle s'appelle Jeanne »

Elodie, 9ans



## SALADE DE FRUITS

### INGREDIENTS

- Fruits de saisons
- Pour le jus :
  - 15 cl de sirop de fraise ou de grenadine
  - 100 g de sucre en poudre
  - 1 L d'eau

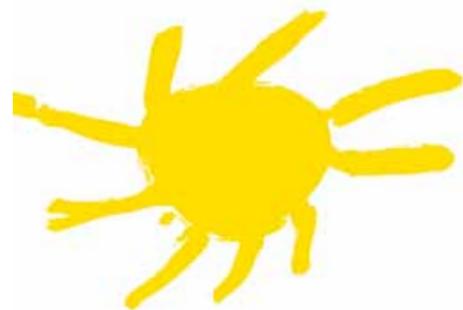
### RECETTE - ✕ ✕ ✕ ✕ ✕ ✕ ✕ ✕

- 1. Pelez et coupez tous les fruits en morceaux et mettez-les dans un grand saladier.
- 2. Faites votre jus en mélangeant dans un pichet le sirop, le sucre et l'eau.
- 3. Versez ce mélange sur vos fruits





Visite de la conserverie Kerbriant



Pour étoffer ce projet des sorties communes ont été organisées pour redécouvrir la fabrication et la production d'aliments locaux.

Enfants et anciens ont pu visiter une ferme, rencontrer des pêcheurs, assister à la fabrication du beurre et visiter une conserverie de poisson ...



Visite de la ferme du Cosquer fabrication du beurre

# PÂTE À CRÊPE

## INGREDIENTS

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- Du lait

## RECETTE

Mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et les œufs entiers.

Rajouter du lait doucement, faire attention aux grumeaux !!

Mon plat préféré :

« La ratatouille »

Léo, 7 ans

« Tous les plats sénégalais de mon papa »

Maya 7 ans

« Le poulet frites du dimanche »

Geneviève 80 ans

« Spaghetti bolo »

Léa, 10 ans

« De la blanquette de veau avec des champignons!! »

Marie Yvette, 91 ans

« Hamburger frites »

Dewi, 7 ans

« Le dimanche, j'allais acheter une pâte feuilletée chez Guellec à Tréboul, c'est les meilleures !! »

Jeanne, 90 ans



# PIZZA

*ingrédients*

- Une pâte à pizza prête à cuire  
(on peut aussi la faire soit même si on a un peu plus de temps !!)
- Une petite boîte de concentrée de tomate pour le fond de la tarte
- 3 tranches de jambon coupé en morceaux
- Du chorizo en lamelles
- Des olives Des poivrons
- De la crème fraîche
- Du fromage
  - Du gruyère râpé
  - Du Bleu
  - Du fromage de chèvre

*recette*

- Dérouler la pâte à pizza dans un plat
- Avec une cuillère à soupe, étaler délicatement la sauce tomate
- Ajouter les morceaux de jambon, les champignons, les olives, les poivrons hachés, le chorizo et les divers fromages selon les goûts.

Mettre au four à 220°, thermostat 7-8, pendant 20 min

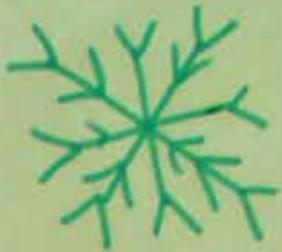
# PURÉE

Eplucher les pommes de terre  
Mettre les pommes de terre à cuire

Réduire les pommes de terre en purée  
ajouter du beurre et du lait



# APERITIF de Noël



Pour un renne :

- 1 portion de Vache qui rit
- 2 bretzels
- 1 tomate-cerise
- 2 grains de poivre



Déballiez la portion de Vache de rit et placez-la dans une petite assiette.

Ajoutez un bretzel sur les deux pointes du haut pour faire les oreilles.

Placez une demi tomate-cerise sur la pointe du bas pour faire le nez rouge.

Ajoutez deux petits grains de poivre pour les yeux



## ROULETS de JAMBON

- 4 tranches de jambon
- 150 g de fromage frais



Étalez le fromage sur chaque tranche de jambon.

Roulez celles-ci et coupez-les en tronçons pour en faire de petites bouchées.

Servir frais.



## PIÈCE MONTÉE

### INGRÉDIENTS

Chocolat

Biscuits ronds ou petits LU

Quatre-quarts

Bonbons

### RECETTE :

Faire fondre le chocolat

Couper le quatre-quarts et le tartiner de chocolat fondu

Assembler les différents wagons et les décorer avec les bonbons

Dégustez !

## INGRÉDIENTS

Pour 30 personne(s)

150g de chocolat noir

150g de sucre glace

2 jaunes d'œufs

80g de beurre mou

5 cuillères à soupe de chocolat en poudre

## PRÉPARATION

Mélanger à la main dans un grand saladier le sucre glace, le beurre mou et les jaunes d'œufs.

Râper le chocolat et l'ajouter au mélange puis malaxer la pâte pour obtenir une pâte homogène.

Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte.

Préparer les truffes en roulant de petites boules de pâte dans les mains avec du chocolat en poudre, de la noix de coco ou du sucre glace

Laisser reposer quelques heures et servir bien frais!!



## Les crêpes :

« La meilleure crêpe c'est celle avec du sucre »

Elodie, 9 ans

« Gast, pour moi c'est une crêpe naturelle,  
avec un bout de beurre quoi ! »

Marie Anne, 87 ans

« Moi ma préférée,  
c'est celle au caramel  
au beurre salé »

Maëlyne, 6 ans

« Quand j'étais jeune sur Pouldavid,  
on allait avec notre bout de beurre  
et notre assiette à la crêperie,  
et Nana nous faisait une crêpe,  
on repartait avec ! »

Marie Hélène 73 ans

À chaque rencontre, on échange,  
on cuisine bien-sûr mais on dessine aussi!

Hé oui, les fiches recettes  
sont réalisées en direct,  
pendant la préparation  
du repas !



## MERCI

aux enfants de l'accueil de loisirs de Douarnenez:

( dans l'ordre d'apparition )

Tristan, Lili-Violette, Lucine, Domitille, Louise, Léa,  
Joyce, Esma, Marie, Nathalie, Evan, Yanis, Nathan,  
Appoline, Lilwenn, Élodie, Emeline, Wendy, Coco, Jade,  
Édouard, Evan, Jade, Noémie, Jérémy, Clara, Trystan,  
Sébastien, Maya, Lou-ann, Gwerlan, Morwena, Maxence,  
Yassine, Maryam, Maya, Robin, Ayoub, Aneta, Keliah,  
Robin, Margaux, Akissi, Sébastien, Magalie, Alwena,  
Rodrigo, Léo, ...

## MERCI

Aux résidents des Jardins du Clos :

Jeanne, 93 ans, Gisèle, 84 ans, Sylviane, 64 ans,  
Françoise, 79 ans, Margueritte, 84 ans, Marie Yvette, 91 ans,  
Marcelle, 90 ans, Francine, 78 ans, Rosa, 85 ans, Annie, 79 ans,  
Augusta, 78 ans, Anna, 92 ans, Jacqueline, 76 ans, Marie, 86 ans,  
Marie Anne, 87 ans, Andrée, 95 ans, Marie Joséphe, 86 ans,  
Claire, 91 ans, Marie Henriette, 93 ans, Anna, 95 ans, Jeanne, 94 ans,  
Jeanne, 84 ans, Marcelle, 90 ans, Francine, 78 ans,  
Marie-Hélène, 73 ans, Emilie, 90 ans, Louis, 86 ans, Jeannine, 84 ans,  
Reine, 96 ans, Paulette, 87 ans, Raymonde, 90 ans.

## Les animateurs :

Rozane, Marianne, Mariette, Loic, Agathe, Karine, Sonia  
... et Suzanne!

Avril 2017

«L'électricité a sauté mince !  
Comment on va faire avec le four électrique  
et le micro-onde ? »

Elodie 9 ans

Chez moi, il n'y avait pas tout ça !  
Quand j'étais enfant on n'avait même pas  
l'électricité c'est arrivé après la guerre !  
Pour cuisiner on utilisait la cuisinière à bois,  
c'était la fierté de la famille, l'âme de la maison,  
le foyer»

Marie Yvette 91 ans

« Chez moi on a un four électrique, un micro-onde,  
et même des volets électriques !! »

Mathis 10 ans

