

## Conseils :

### Adaptation des recettes :

La pâte brisée réalisée pour la quiche peut également être utilisée pour des pizzas, des tartes sucrées ou d'autres quiches.

La pâte réalisée pour le biscuit de la bûche peut s'utiliser avec un coulis différent : confiture, pâte à tartiner,...



### Thermostats :

Thermostat 1 = 30°C  
Thermostat 2 = 60°C  
Thermostat 3 = 90°C  
Thermostat 4 = 120°C  
Thermostat 5 = 150°C  
Thermostat 6 = 190°C  
Thermostat 7 = 210°C  
Thermostat 8 = 240°C  
Thermostat 9 = 270°C

### Mesures et équivalences :

1ml = 1g  
1cl = 10g  
1dl = 100g  
1L = 1000g = 1Kg  
Une cuillère à café = 0.5cl = 5g  
Une cuillère à soupe = 1cl = 10g  
Un verre à moutarde = 15cl  
Une tasse = 100g de farine



### Faire ses courses :

- Consommer des fruits et légumes de saison
- Comparer les prix au kg
- Faire une liste de courses en fonction des repas de la semaine
- Attention aux promotions !

# Alimentation et petit budget à l'approche de Noël



## Recettes :

### Roses des sables

Pour 30 roses des sables  
Temps de préparation : 20 minutes

#### Ingrédients:

- 70 grammes de corn-flakes
- 100g de chocolat noir pâtisier
- 100g de beurre
- 50g de sucre glace



#### Préparation de la recette :

- Dans un saladier, cassez le chocolat en morceaux puis ajoutez le beurre coupé en cubes.
- Faites fondre la préparation au bain marie : prenez une casserole remplie d'eau chaude et placez le saladier dessus et couvrez. Obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez progressivement le sucre glace sans cesser de remuer pour obtenir un mélange onctueux.
- Versez les corn-flakes dans le chocolat.
- Mélangez doucement jusqu'à ce que les pétales soient bien enrobés de chocolat.
- Prenez une plaque et la recouvrez de papier aluminium ou prenez plusieurs assiettes.
- A l'aide de deux cuillères à soupe, formez des petits tas et disposez les sur la plaque ou sur l'assiette.
- Laissez durcir environ 1 heure au réfrigérateur.

Cout total = 2.17€

1 rose des sables = 0.07€

## Bûche framboises et crème chantilly

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 40 minutes / Temps de cuisson : 10 minutes

### Ingrédients:

#### Pour la génoise :

- 4 œufs
- 90g de sucre
- 40g de farine
- 40g de maïzena

#### Pour le coulis :

- 250g de framboises surgelées
- 30g de sucre glace (=3 cuillères à soupe)

#### Pour la chantilly :

- 30cl de crème fraîche
- 100g de framboises
- 2 cuillères à soupe de sucre glace = 20g
- 1 sachet de sucre vanillé

Cout total : 5.53€  
0.70€ par personne



### Préparation de la recette :

#### Préparer la génoise :

- Préchauffez le four à 210°C, thermostat 7.
- Étalez du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie et beurrez-le.
- Humidifiez légèrement un linge blanc, qui servira à rouler le biscuit une fois cuit.
- Tamisez la farine, la féculé et le sel.
- Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Versez tous les jaunes dans une terrine. Mélangez-les doucement au fouet tout en ajoutant peu à peu les 2/3 du sucre.
- Battez ce mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse et ait triplé de volume.
- Montez les blancs en neige, et à la fin ajoutez le sucre.
- Incorporez par cuillerée, les blancs en neige et le mélange farine/maïzena versé en pluie fine. Remuez en levant la préparation doucement.
- Versez-la sur la plaque préparée. Lissez le dessus avec le plat d'une spatule et enfournez pendant 10 minutes.
- Bien vérifiez la cuisson : la pâte doit être juste dorée. Sortez aussitôt la plaque du four et renversez-la sur le linge bien préparé.
- Retirez délicatement le papier sulfurisé, roulez le biscuit sur lui même en emprisonnant le torchon. Laissez refroidir le biscuit sur une grille.

#### Préparer le coulis :

- Faites cuire à feu moyen les framboises avec un peu d'eau et le sucre afin d'obtenir un mélange épais comme une confiture. Laissez refroidir.

#### Préparer la chantilly :

- Montez la crème chantilly avec un fouet ou un batteur électrique, et à la fin versez 2 cuillères à soupe de sucre glace.

#### Monter la buche :

- Déroulez le biscuit sur le torchon, étalez le coulis sur le biscuit de façon homogène, puis étalez les 2/3 de la crème chantilly et parsemez les fruits sur la chantilly. Aidez-vous du torchon pour rouler la buche.
- Étalez le reste de la crème chantilly sur le dessus de la buche et décorez selon votre envie (framboises, copeaux de chocolat,...)

## Quiche au saumon et aux poireaux

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes / Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients:

#### Pour la pâte brisée :

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 6cl d'eau

#### Pour la garniture :

- 400g de poireaux = 2 gros poireaux
- 200g de saumon fumé = 5 tranches
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 20cl de lait
- 50g de gruyère râpé
- sel, poivre, muscade

Cout total : 6.07€  
1€ par personne



### Préparation de la recette :

#### Préparation de la pâte brisée :

- Dans un saladier, versez la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux. Travaillez rapidement ce mélange.
- Ajoutez l'eau et mélangez rapidement.
- Façonnez la pâte en boule, puis l'étaler dans un moule.
- Préchauffez le four à 210°C, thermostat 7.

#### Préparation de la garniture :

- Lavez et coupez les poireaux en fines rondelles. Faites revenir le poireau dans un peu de beurre pendant 15 minutes à feu doux. A la fin de la cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- Dans un grand bol, battez les œufs, y ajoutez deux cuillères à soupe de crème et le lait, puis ajoutez une pincée de sel, de poivre et de muscade.
- Disposez les rondelles de poireaux et le saumon coupé en morceaux au fond du moule, puis versez la préparation liquide dessus. Ajoutez le gruyère râpé.
- Enfournez la quiche pendant 30 minutes.

