

SAFE CONSUME

LIVRE DE RECETTES

Apprendre à cuisiner en toute sécurité - De délicieuses recettes venues de toute l'Europe

Développé par l'équipe de SafeConsume



Suivant

INTRODUCTION

Si vous souhaitez cuisiner des plats délicieux, exaltants et originaux venus des quatre coins de l'Europe à l'école, seul ou avec votre famille et vos amis, ce livre de recettes est fait pour vous !

Que vous ayez appris à cuisiner avec votre grand-mère ou pour vos frères et sœurs, la maison est le lieu où vous avez le plus de chances d'apprendre à cuisiner. Ce livre de recettes a été conçu pour vous aider à apprendre les bonnes pratiques en matière de cuisine et de préparation des aliments, du lavage des mains jusqu'à la bonne cuisson des aliments. Vous y trouverez des recommandations et des pense-bêtes utiles pour vous aider à préserver l'hygiène des aliments lorsque vous cuisinez.

Nous avons sélectionné des recettes du Danemark, d'Angleterre, de France, de Grèce, de Hongrie, du Portugal et d'Espagne avec l'aide de nos collaborateurs européens. Certaines sont des recettes traditionnelles que vous n'avez peut-être jamais essayées auparavant, tandis que d'autres sont des recettes très populaires. La plupart de ces recettes contiennent des ingrédients "à haut risque" tels que du poulet, du poisson et des œufs, qui, s'ils ne sont pas bien cuits, peuvent provoquer des infections d'origine alimentaire. Vous pouvez tomber malade à cause de n'importe quel aliment, qui peut avoir été contaminé à n'importe quel stade de la production alimentaire jusqu'à la consommation. Grâce à nos conseils sur l'hygiène des aliments, vous serez en mesure de préparer chaque plat en toute sécurité. Faites votre choix - nous avons inclus le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner et même des choix de desserts !

SOMMAIRE

Utilisation de ce livre	1
Informations pour les enseignants et les parents	2

	Danemark			Grèce			Portugal	
	Kiksekage	3		Chicken Souvlaki	19		Baba de Camelo	27
	Koldskål	5		Tzatziki Sauce	21		Bacalhau à Brás	29
	Sol over Gudhjem	7						
	Angleterre			Hongrie			Espagne	
	Fish and Chips	9		Chicken Paprikash	23		Pa Amb Tomàquet	31
	Herby Omelette	11		Beef Goulash Soup	25		Tortilla de Patatas	33
	France							
	Cordon Bleu	13						
	Crème Brûlée	15						
	Pan Bagnat	17						

Programme d'enseignement de l'hygiène des aliments et objectifs d'apprentissage	35
Remerciements	36

UTILISATION DE CE LIVRE

Toutes les recettes sont présentées selon le même format.

Personnes : toutes les recettes indiquent le nombre de personnes que l'on peut servir. Si vous préférez cuisiner pour le double de personnes, il vous suffit de doubler la quantité d'ingrédients. Si vous souhaitez cuisiner pour moins de personnes, réduisez la quantité d'ingrédients.

Temps de préparation : il s'agit d'une indication du temps nécessaire pour préparer le plat. Cette durée comprend le temps de préparation et le temps de cuisson.

Niveau de difficulté :

Facile – des recettes simples et faciles à réaliser.

Modéré – elles demandent un peu plus d'effort.

Difficile – plus difficiles à faire mais qui en valent la peine.

Matériel nécessaire : tout ce dont vous avez besoin pour réaliser chaque recette afin que vous puissiez vous préparer à l'avance.

Type de cuisson : par exemple à la vapeur, au four, à la poêle, friture.

 Végétarien

Chaque recette comprend des instructions point par point, avec des recommandations en matière d'hygiène des aliments pour chaque étape.

⚠ Sécurité des aliments - désigne des méthodes sûres de préparation des aliments. Par exemple, couper la partie épaisse du poulet pour s'assurer qu'il n'y ait pas de partie rose et que le jus soit clair.

⚠ Hygiène des ustensiles - concerne les ustensiles de cuisine. Par exemple, utiliser un couteau et une planche à découper spécifiques pour le poulet cru.

⚠ Hygiène des surfaces - fait référence au plan de travail de la cuisine et aux torchons. Par exemple, nettoyer les surfaces et laisser sécher les torchons.

⚠ Hygiène personnelle - se réfère à votre protection et à la sécurité des aliments. Par exemple, se laver les mains après manipulation de la viande crue.

Les instructions sur l'hygiène des aliments sont là pour vous rappeler de mener ces activités en respectant les règles de bonne pratique afin d'éviter les infections.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à utiliser ce livre de recettes car vous découvrirez des plats provenant de plusieurs pays différents.

INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PARENTS

Ce livre de recettes est destiné aux enfants et aux jeunes à l'école ou à la maison, lorsqu'ils cuisinent pour leurs amis, leur famille ou eux-mêmes.

Toutes les recettes de ce livre ont été élaborées par notre groupe de collaborateurs européens. Il fait partie d'un projet européen appelé SafeConsume (2017 - 2023), qui vise à réduire les infections d'origine alimentaire en travaillant sur l'amélioration des comportements du consommateur en matière d'hygiène et de sécurité des aliments. Vous trouverez plus d'informations sur ce projet via le site internet <http://safeconsume.eu/>.



Source : <https://pixabay.com/photos/food-table-egg-hand-natural-3230799/>

Les enfants et les jeunes commencent généralement à cuisiner dans le cadre familial et nos recherches ont révélé que les habitudes s'acquièrent souvent à la maison. Elles ont conduit à l'élaboration d'un livre de recettes comprenant des recommandations et des pense-bêtes utiles pour vous aider à préserver la sécurité des aliments lorsque vous cuisinez.

e-Bug est un site internet éducatif à destination des enfants et des jeunes adultes. Il contient diverses thématiques en lien avec l'hygiène dont l'hygiène des aliments, le risque infectieux et les antibiotiques.

Pour plus d'informations, consultez le site <https://www.e-bug.eu/>.

KIKSEKAGE

(KEEK-SE-KAYG)



Kiksekage signifie "gâteau au biscuit" en danois - un délicieux gâteau traditionnel au chocolat avec des biscuits à la vanille.

INGREDIENTS :

150g de beurre

300g de chocolat noir

50g de sucre glace

2 œufs*

20 biscuits carrés à la vanille

Matériel nécessaire : Casserole, cuillère, saladier (x2), moule rectangulaire, film alimentaire, réfrigérateur

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales

Utilisez de préférence des œufs du commerce contrôlés pour *Salmonella enterica* plutôt que des œufs de ferme



Une douceur au chocolat, un gâteau sans cuisson avec des biscuits à la vanille.

Source : <https://nordicfoodliving.com/danish-chocolate-biscuit-cake-kiksekage/>

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Faire fondre le beurre dans une casserole.
2. Couper le chocolat en petits morceaux. Retirer la casserole du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que tout le chocolat soit fondu.
3. Pour les œufs, séparer les jaunes des blancs. Pour cela, fendre la coquille d'un coup sec en utilisant le bord du saladier et basculer le jaune d'un bout de la coquille à l'autre pour qu'il reste dans la coquille et que le blanc tombe dans le fond du saladier. Verser le jaune dans un second saladier.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

4. Ajouter le sucre glace et les jaunes d'œufs au chocolat fondu. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
5. Recouvrir les côtés et le fond du moule rectangulaire avec du film alimentaire.
6. Verser une fine couche du mélange de chocolat et ajouter des biscuits sur le dessus. Ajouter une autre couche de chocolat et une autre couche de biscuits. Continuer jusqu'à obtenir quatre couches de biscuits et terminer par une dernière couche de chocolat.
7. Mettre le moule au réfrigérateur et laisser reposer toute une nuit avant de le servir. Sortir le gâteau du réfrigérateur 10 à 15 minutes avant de le servir afin de le couper plus facilement. Il est conseillé de le consommer dans les 24h suivant la préparation.

⚠ Hygiène des surfaces – Nettoyer tous les équipements et tous les ustensiles pour éviter la contamination croisée.



10 personnes



Prépa : 60 mn
Cuisson : 0 mn
Total : 60 mn



Difficulté : Modérée

KOLDSKÅL

(CUL-SKOL)



Un dessert danois traditionnel à base de lait ribot, très populaire en été.

INGREDIENTS :

2 œufs*

3 cuillères à café de sucre

½ gousse de vanille –utiliser seulement les grains

1L de lait ribot

2 cuillères à café de jus de citron frais pressé

Matériel nécessaire : Econome, saladiers (x2), planche à découper, fouet (ou mixeur plongeant)

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales
Utilisez de préférence des œufs du commerce contrôlés pour *Salmonella enterica* plutôt que des œufs de ferme



Un dessert danois traditionnel très populaire en été
Source : www.arla.dk/opskrifter/koldskal/

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Gratter les gousses de vanille pour en extraire les grains. Pour cela, maintenir le bout de la gousse contre la planche à découper. Utiliser le côté lisse de votre couteau à éplucher pour extraire les grains, en passant avec précaution d'une extrémité de la gousse à l'autre.
2. Pour les œufs, séparer les jaunes des blancs. Pour cela, fendre la coquille d'un coup sec en utilisant le bord du saladier et basculer le jaune d'un bout de la coquille à l'autre pour qu'il reste dans la coquille et que le blanc tombe dans le fond du saladier. Verser le jaune dans un second saladier.

⚠ **Sécurité des aliments** – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ **Hygiène personnelle** – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

3. Ajouter le sucre et les grains de vanille aux jaunes d'œufs. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange léger et moelleux. Pour un meilleur résultat, utiliser un mixeur plongeant.

⚠ **Hygiène des surfaces** – nettoyer tous les équipements et tous les ustensiles pour éviter la contamination croisée.

4. Ajouter le lait ribot et le jus de citron puis bien mélanger le tout.

Astuce :

Cette recette peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur pendant la nuit. Servir avec des fraises fraîches coupées ou d'autres délicieux fruits rouges si vous voulez ! Vous pouvez même servir le plat avec des "kammerjunker" (biscuits sucrés danois). Il est conseillé de consommer ce dessert dans les 24h suivant la préparation.



4 personnes



Prépa : 15 mn

Cuisson : 0 mn

Total : 15 mn



Difficulté : Facile

SOL OVER GUDHJEM

(SOLE-OWA-GUL-Y-EM)

Une tartine avec du hareng fumé, un plat traditionnel Danois très populaire. Nommé littéralement « Soleil sur Gudhjem » - Gudhjem étant une ville du Danemark et le soleil étant représenté par le jaune d'œuf !

INGREDIENTS :

4 tranches de pain de seigle	4 radis
Beurre à tartiner	1 oignon rouge
4 morceaux de hareng fumé chaud	4 œufs*
1 botte de ciboulette, coupée en petits morceaux	Sel et poivre

Matériel nécessaire : Hachoir, cutter, saladiers (x2), planche à découper

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales
Utilisez de préférence des œufs du commerce contrôlés pour *Salmonella enterica* plutôt que des œufs de ferme



Une tartine avec du hareng fumé
Source : www.youtube.com/watch?v=7AnwlbPRNSk
By Foodie by Glam

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Retirer la peau et les arêtes du hareng fumé. Ouvrir le poisson par l'estomac et détacher les arêtes pour les enlever.

⚠ Hygiène personnelle – se laver les mains avec du savon après manipulation du hareng.

2. Pour les œufs, séparer les jaunes des blancs. Pour cela, fendre la coquille d'un coup sec en utilisant le bord du saladier et basculer le jaune d'un bout de la coquille à l'autre pour qu'il reste dans la coquille et que le blanc tombe dans le fond du saladier. Laisser le jaune dans la coquille.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

3. Beurrer le pain de seigle et y déposer le hareng fumé. Couper le radis en fines tranches, couper l'oignon rouge en rondelles et ajouter les sur le poisson. Couper la ciboulette en petits morceaux pour les saupoudrer sur le dessus. Assaisonner avec du sel et du poivre.

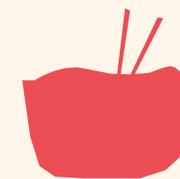
4. Placer soigneusement le jaune d'œuf sur le sandwich et quelques rondelles d'oignon.

5. Répéter les étapes 3 et 4 pour les trois autres sandwiches.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser des couteaux et des planches à découper différents pour le poisson et les légumes.

⚠ Sécurité des aliments – laver les radis, l'oignon et la ciboulette avant de les découper.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces et tous les ustensiles pour éviter la contamination croisée.



4 personnes



Prépa : 10 mn

Cuisson : 0 mn

Total : 10 mn



Difficulté : Facile

FISH AND CHIPS

Le « fish and chips » est un plat typique britannique, idéal pour un dîner le vendredi soir. Il est parfait avec des petits pois bouillis, un quartier de citron et une cuillerée de sauce tartare.



INGREDIENTS :

4 pommes de terre larges	250 ml de lait
125g de farine	1 œuf*
1 cuillère à café de levure chimique	1L d'huile végétale ou de tournesol
1 cuillère à café de sel	4 filets de cabillaud
1 cuillère à café de poivre noir moulu	

Matériel nécessaire : Bols (x2), fouet ou cuillère à soupe, économe, couteaux de cuisine

Type de cuisson : friture

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales



Cabillaud frit avec des frites et des petits pois bouillis.
Source : <https://www.pinterest.co.uk/pin/267401296609816240/>

ASTUCE :

Pour cette recette, vous pouvez utiliser une autre variété de poisson blanc comme l'églefin. Pour rendre la recette plus saine, vous pouvez griller le poisson plutôt que le faire frire. Vous pouvez également remplacer les frites par des pommes de terre cuites au four et assaisonner les petits pois avec du basilic, du paprika ou du cumin.

Préparation :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Peler et couper les pommes de terre en forme d'allumettes puis les placer dans un bol d'eau froide.

⚠ Sécurité des aliments – laver et frotter les pommes de terre avant de les éplucher pour retirer toute la terre.

2. Pour préparer la panure, mélanger la farine, la levure chimique, le sel et le poivre dans un bol. Casser un œuf dans le mélange et ajouter le lait. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et laissez reposer pendant 20 minutes.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser un bol propre pour la préparation.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

3. Pour cuire les frites, préchauffer l'huile dans une grande casserole à 180°C. Ajouter délicatement les frites dans l'huile bouillante et les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées ou croustillantes. Les égoutter sur du papier absorbant.

4. Placer soigneusement chaque filet de poisson dans la panure préparée à l'étape 2. Ensuite, les placer délicatement dans l'huile bouillante. Faire cuire deux filets à la fois jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Si nécessaire, augmenter la chaleur jusqu'à 180 °C. Bien égoutter sur du papier absorbant.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains avec du savon après avoir manipulé du poisson cru.

⚠ Sécurité des aliments – vérifier que le poisson n'ait pas dépassé la date limite de consommation.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces et tous les ustensiles pour éviter la contamination croisée.

5. Pour plus de croustillant, faire frire les pommes de terre une ou deux minutes de plus. Servir avec des petits pois bouillis.



4 personnes



Prépa : 25 mn
Cuisson : 40 mn
Total : 1 h 05 mn



Difficulté : Difficile

OMELETTE



AVEC DES TOMATES

C'est un petit déjeuner sain, végétarien, riche en protéines et prêt en 10 minutes seulement !

INGREDIENTS :

1 cuillère à café d'huile de colza ou de tournesol

3 tomates coupées en deux

4 gros œufs*

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de basilic haché

Sel et poivre noir moulu

Matériel nécessaire : Couteau de cuisine, planche à découper, cuillère en bois, poêle antiadhésive, fouet

Type de cuisson : à la poêle

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales



Une omelette végétarienne pleine de saveur.

Source : www.lessaveursgourmandes.fr/omelette-herbes-iraniennes/

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
2. Couper les tomates en tranches.

⚠ Sécurité des aliments – laver les tomates pour retirer toute trace de terre avant de les découper.

3. Ajouter les tomates dans la poêle et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles ramollissent et prennent un peu plus de couleur.
4. Mélanger les œufs et les herbes aromatiques dans un bol. Saler et poivrer.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

5. Retirer les tomates de la poêle et les placer dans les assiettes.

6. Verser le mélange dans la poêle en veillant à ce qu'il en couvre toute la surface.

⚠ Hygiène des ustensiles – laver le bol avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle.

7. Remuer le mélange avec la cuillère en bois afin que l'ensemble commence à cuire.
8. Cesser de remuer lorsque la cuisson est presque terminée pour que les œufs prennent la forme d'une omelette.
9. Plier l'omelette en deux lorsque le centre est à peine liquide. Elle continuera à cuire et ne sera plus liquide.
10. Glisser l'omelette dans une assiette et servir avec les tomates.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces et tous les ustensiles pour éviter la contamination croisée.

ASTUCE :

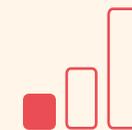
C'est une recette simple à laquelle vous pouvez rajouter divers autres ingrédients comme des champignons, des poivrons et du fromage.



2 personnes



Prépa : 5 mn
Cuisson : 5 mn
Total : 10 mn



Difficulté : Facile

CORDON BLEU

Le cordon bleu est un repas typique français. Vous pouvez le déguster au déjeuner ou au dîner accompagné de légumes ou d'une salade.

INGREDIENTS :

4 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau

Huile de cuisson

1/4 de cuillère à café de sel

1/8 de cuillère à café de poivre noir moulu

6 tranches de fromage suisse

4 tranches de jambon cuit

Chapelure

Matériel nécessaire : four, film alimentaire, plaque de cuisson, rouleau à pâtisserie, cure-dents



Poulet farci au jambon et au fromage

Source : [https://en.wikipedia.org/wiki/Cordon_bleu_\(dish\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Cordon_bleu_(dish))

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Préchauffer le four à 175°C (thermostat 3).
2. Enduire un récipient de 20 x 30 cm avec de l'huile de cuisson.

⚠ Hygiène des ustensiles – vérifier que tous les ustensiles soient propres avant utilisation.

3. Piler les poitrines de poulet à une épaisseur de 1 cm avec un aplatisseur ou les recouvrir d'un film plastique et frapper avec un rouleau à pâtisserie. **Soyez prudent !**

⚠ Hygiène personnelle – se laver les mains avec du savon après manipulation du poulet.

⚠ Sécurité des aliments – ne pas laver le poulet afin d'éviter de contaminer d'autres aliments ou le plan de travail (contamination croisée).

4. Assaisonner des deux côtés chaque poitrine avec du sel et du poivre.
5. Déposer une tranche de fromage et une tranche de jambon au dessus de chaque poitrine.

6. Enrouler chaque blanc de poulet et y planter un cure-dent pour le maintenir en place. Les placer sur une plaque de cuisson et les saupoudrer uniformément de chapelure.
7. Faire cuire au four pendant 30-35 minutes. Retirer du four et placer une demi tranche de fromage sur chaque poitrine. Remettre au four pendant 3-5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

⚠ Sécurité des aliments – couper le poulet dans sa partie la plus épaisse pour s'assurer qu'il n'y ait pas de partie rose et que le jus soit clair (si vous avez un thermomètre de cuisson, vérifiez que la température à cœur atteint 70°C).

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

8. Enlever les cure-dents et servir chaud.



4 personnes



Prépa : 10 mn
Cuisson : 35 mn
Total : 45 mn



Difficulté : Modérée

CRÈME BRÛLÉE Ⓥ

La crème brûlée est un dessert typique français. Appuyez doucement sur la couche solide de sucre avec une cuillère pour découvrir la crème pâtissière en dessous - délicieux !

INGREDIENTS :

6 œufs*

6 cuillères à soupe de sucre blanc

½ cuillère à café d'extrait de vanille

2,5 tasses de crème épaisse

2 cuillères à soupe de sucre roux.

Matériel nécessaire : four, bols (x3), saladier, fouet, casserole, bain marie, récipient peu profond qui résiste à la chaleur

Type de cuisson : au four

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales



Une carapace de sucre dur avec un flan délicieusement crémeux en dessous.

Source : <https://commons.wikimedia.org/wiki/File>

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Préchauffer le four à 150°C (thermostat 2).
2. Pour les œufs, séparer les jaunes des blancs. Pour cela, fendre la coquille d'un coup sec en utilisant le bord du bol et basculer le jaune d'un bout de la coquille à l'autre pour qu'il reste dans la coquille et que le blanc tombe dans le fond du bol. Verser le jaune dans un deuxième bol.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ Hygiène des ustensiles – s'assurer que les bols soient propres avant toute utilisation.

3. Fouetter les jaunes d'œufs, ajouter 4 cuillères de sucre blanc et de l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

4. Verser la crème dans une casserole et remuer à feu doux jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir. La retirer immédiatement du feu puis l'incorporer à la préparation à base d'œufs et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène.

5. Verser le mélange dans la casserole au-dessus du bain-marie. Remuer sur l'eau frémissante pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que le mélange enrobe légèrement le dos d'une cuillère. Retirer immédiatement le mélange du feu et le verser dans un récipient peu profond résistant à la chaleur.

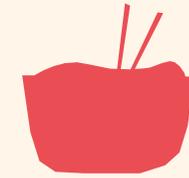
6. Cuire dans le four préchauffé pendant environ 30 minutes puis laisser refroidir à température ambiante. Mettre au réfrigérateur dans les deux heures qui suivent pour au moins 1h voire toute la nuit.

7. Peu de temps avant de servir, préchauffer le four sur la fonction « Gril » à 230°C.

8. Dans un bol, mélanger deux cuillères de sucre blanc et de sucre roux et verser sur la crème. La placer au four pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que tout le sucre soit fondu. Surveiller attentivement.

9. Sortir du four et laisser refroidir. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit à nouveau prise.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.



5 personnes



Prépa : 1 h 10 mn
Cuisson : 1 h 30 mn
Total : 2 h 40 mn



Difficulté : Difficile

PAN BAGNAT

Le pan bagnat est un déjeuner typique du sud de la France. Il peut également être coupé en parts pour servir d'apéritif. A déguster avec une serviette !

INGREDIENTS :

Pain rond entier de 500g

1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge

1/3 de tasse de feuilles de basilic plus des brins pour la garniture

2 boîtes de 170 g de thon à l'huile d'olive non égouttées

2 tomates coupées en rondelles

2/3 de tasse d'olives noires marinées et dénoyautées

1/2 tasse d'oignon haché

2 cuillères à soupe de jus de citron frais

Sel et poivre

Matériel nécessaire : couteau à pain, pinceau, cuillère, saladier, plaques de cuisson (x2), film alimentaire



Pain garni de thon et de salade.

Source : https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Fichier:Pan-bagnat_1.jpg

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Couper le pain en deux, dans le sens de la longueur. Avec les mains, creuser la mie en laissant 2 cm d'épaisseur. Badigeonner l'intérieur avec de l'huile d'olive et tapisser d'une couche de basilic.

⚠ Hygiène des ustensiles – vérifier que tous les ustensiles soient propres avant utilisation.

2. Mélanger le thon avec son jus, les tomates, les olives, l'oignon, le jus de citron, le sel et le poivre dans un saladier (garniture).

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains avec du savon après manipulation du poisson et des légumes.

⚠ Sécurité des aliments – laver tous les légumes avant manipulation (tomates et basilic) pour retirer toute trace de terre.

3. Répartir la garniture de façon homogène sur la moitié inférieure du pain puis recouvrir avec la moitié supérieure et envelopper le tout avec du film alimentaire. Le placer dans un plaque de cuisson et ajouter une autre plaque de cuisson par-dessus maintenue avec des boîtes de conserve lourdes. Laisser reposer pendant 20 minutes avant de servir.

4. Déballez le sandwich et servez !

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

ASTUCE :

Vous pouvez également ajouter des anchois, des œufs durs, des radis ou de la salade.

Vous pouvez même frotter le pain avec de l'ail avant de le badigeonner d'huile d'olive pour lui donner un goût d'ail !



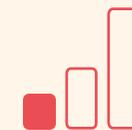
4 personnes



Prépa : 50 mn

Cuisson : 0 mn

Total : 50 mn



Difficulté : Facile

SOUVLAKI

(SOO-VLA-KEE)



Une alternative à la traditionnelle souvlaki grecque à base de porc (en brochette). Ce plat peut être servi dans une assiette ou dans un sandwich, au déjeuner, au dîner ou lors d'un buffet.

INGREDIENTS :

500g de poitrine de poulet en cube

½ poivron rouge

1 oignon découpé en tranches

6 champignons blancs de taille moyenne

2 cuillères à soupe de yaourt allégé en matières grasses

1 cuillère à soupe de paprika

1 cuillère à soupe de poudre de curry

Sel et poivre

Matériel nécessaire : couteaux de cuisine (x2), saladier, cuillère en bois, film alimentaire, brochettes (x36), plaque de cuisson, papier aluminium

Type de cuisson : Au four



Du poulet et des légumes servis en brochette.

Source : <https://cookpad.com/gr/sintages/3086956-marinarismeno-kotopoulo-souvlaki-sto-phourno>

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 4).
2. Couper le poulet en petits morceaux et le déposer dans un bol. Ajouter le yaourt, le paprika et la poudre de curry puis mélanger le tout.

⚠ **Sécurité des aliments** – ne pas laver le poulet afin d'éviter de contaminer d'autres aliments ou le plan de travail (contamination croisée).

⚠ **Hygiène des ustensiles** – utiliser des couteaux et des planches à découper différents pour le poulet et les légumes.

⚠ **Hygiène personnelle** – toujours se laver les mains avec du savon après manipulation du poulet et des légumes.

3. Recouvrir le saladier avec du film alimentaire et le placer dans le réfrigérateur pour 15 minutes.

4. Couper l'oignon et le poivron rouge en tranches adaptées pour les brochettes.

5. Sortir le saladier du réfrigérateur et préparer chaque souvlaki un par un. Placer un cube de poulet sur une brochette puis une tranche d'oignon, une tranche de poivron et un morceau de champignon. Répéter l'opération jusqu'à atteindre la fin de la brochette.

⚠ **Sécurité des aliments** – laver tous les légumes à l'eau avant utilisation pour enlever toute trace de terre.

6. Placer les brochettes sur une plaque de cuisson, saupoudrer de sel et de poivre et les couvrir de papier aluminium.

⚠ **Hygiène des surfaces** – nettoyer les surfaces et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

7. Cuire à 180°C pendant 25 minutes et servir.

⚠ **Sécurité des aliments** – couper le poulet dans sa partie la plus épaisse pour s'assurer qu'il n'y ait pas de partie rose et que le jus soit clair (si vous avez un thermomètre de cuisson, vérifiez que la température à cœur atteint 70°C).

ASTUCE :

Le souvlaki peut être réchauffé une nouvelle fois pendant 5 minutes à 180°C avant d'être servi. Vous pouvez également ajouter des tomates, des petites pommes de terre ou des légumes comme des aubergines ou des courgettes !



6 personnes



Prépa : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Total : 45 mn



Difficulté : Modérée

TZATZIKI

(JA-JI-KI) Ⓟ

Cette sauce grecque traditionnelle accompagne la viande et les légumes. Elle peut être servie dans une assiette ou dans un sandwich au déjeuner ou au dîner, et peut également faire partie d'un buffet ou d'un plateau "mezze".

INGREDIENTS :

500g de yaourt grec (épais et crémeux)

1 concombre

1 gousse d'ail pressée ou finement râpée

2 cuillère à soupe d'aneth frais haché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

Une pincée de sel

Matériel nécessaire : râpe fine ou presse-ail, économètre, bol, couteau de cuisine, saladier, film alimentaire ou couvercle pour le bol



Sauce grecque traditionnelle pour accompagner la viande et les légumes.
Source : www.yiannislucacos.gr/recipe/ellinika-spitika-orektika-ntp/7483/tzatziki

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Laver et râper le concombre.

⚠ **Hygiène des ustensiles** – utiliser une râpe propre pour râper le concombre.

⚠ **Hygiène personnelle** – se laver les mains avant manipulation du concombre.

2. Ajouter le yaourt, l'huile d'olive, l'aneth, le jus de citron, l'ail râpé et le sel dans le bol et mélanger le tout pour homogénéiser. Laisser reposer pendant au moins 5 minutes. Goûter et ajouter éventuellement de l'aneth haché, du jus de citron et/ou du sel.

⚠ **Sécurité des aliments** – placer le saladier dans le réfrigérateur s'il n'est pas consommé immédiatement.

3. Servir immédiatement le tzatziki ou sinon le mettre au réfrigérateur. Les restes peuvent être conservés pendant trois jours.

⚠ **Hygiène des ustensiles** – utiliser un bol propre avec un couvercle ou le couvrir avec du film alimentaire et le conserver au réfrigérateur.

⚠ **Hygiène des surfaces** – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

ASTUCE :

La sauce tzatziki est traditionnellement préparée avec du lait de brebis ou de chèvre pasteurisé. Elle est souvent servie à part avec du pain pitta chaud ou utilisée comme condiment pour le souvlaki (viande en brochette). Plus le concombre est bien râpé, meilleur est le goût.



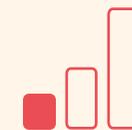
16 personnes



Prépa : 10 mn

Cuisson : 0 mn

Total : 10 mn



Difficulté: Facile

PAPRIKASH

AUX RAVIOLIS

(PAP-REE-CASH)



Le poulet au paprika fait indéniablement partie de la cuisine hongroise traditionnelle. Il convient à toutes les occasions, même aux anniversaires ou aux mariages. Il est souvent consommé au déjeuner ou au dîner, tout au long de l'année.

INGREDIENTS :

Pour le poulet au paprika :

4 pilons de poulet

4 ailes de poulet

2 oignons

3 gousses d'ail

100mL d'huile d'olive

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café d'origan

1 cuillère à café de paprika rouge moulu

1 feuille de laurier

2 cuillère à café de sel

175g de crème fraîche

2 cuillère à café de farine

Pour les raviolis :

2 œufs*

100mL d'eau fraîche

100mL de lait

500g de farine

Une pincée de sel



Plat traditionnel hongrois de poulet au paprika.

Source : <https://www.mygorgeousrecipes.com/chicken-paprikash/>

Matériel nécessaire : couteaux de cuisine (x2), planches à découper (x2), grande casserole, poêle, saladiers (x2), écumoire, fouet

Type de cuisson : à la poêle, à la vapeur

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Couper les pilons et les ailes de poulet au niveau des articulations.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser des couteaux et des planches à découper différents pour le poulet et les légumes.

⚠ Sécurité des aliments – ne pas laver le poulet afin d'éviter de contaminer d'autres aliments ou le plan de travail (contamination croisée).

⚠ Hygiène personnelle – se laver les mains après manipulation de la viande crue.

2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Éplucher et émincer l'oignon et l'ajouter à l'huile. Faire cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne incolore. Hacher finement l'ail et l'ajouter dans la poêle.
3. Ajouter le poulet et le faire cuire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
4. Ajouter les épices, le sel et l'eau pour recouvrir le poulet. Faire bouillir à feu doux puis laisser mijoter pendant 1h jusqu'à ce que le poulet soit tendre et cuit à point.

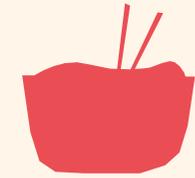
⚠ Sécurité des aliments – couper le poulet dans sa partie la plus épaisse pour s'assurer qu'il n'y ait pas de partie rose et que le jus soit clair (si vous avez un thermomètre de cuisson, vérifiez que la température à cœur atteint 70°C).

5. Dans un saladier, mélanger la crème fraîche avec de la farine et un peu d'eau. Incorporer le mélange au paprikash.
6. Pour les raviolis, faire bouillir de l'eau dans une casserole en ajoutant un peu de sel et d'huile.
7. Casser les œufs dans un saladier et ajouter de l'eau, du lait et du sel. Intégrer la farine, remuer pour former une pâte et la mettre dans l'eau bouillante pour qu'elle se déchire. S'assurer que les morceaux ne se touchent pas.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

8. Lorsque les raviolis flottent à la surface de l'eau, les sortir et les égoutter. Les mélanger avec un peu d'huile et les mettre sur une assiette prête à servir avec le paprikash.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.



4 personnes



Prépa : 30 mn

Cuisson : 1 h 30 mn

Total : 2 h



Difficulté : Difficile

BŒUF TRADITIONNEL

GOULASH SOUP

(GOO-LASH)



Le goulasch de bœuf est probablement le plat le plus connu de la cuisine traditionnelle hongroise. Il est chaud et plein de saveur .

INGREDIENTS :

500g de cuisse de bœuf	2 gousses d'ail
2 oignons	2 tomates
3 cuillères à soupe de graisse animale ou d'huile de tournesol	2 poivrons verts
2 cuillères à café de paprika moulu	500g de pommes de terre
2 cuillères à café de cumin moulu	Légumes pour la soupe (carottes, navet, céleri)
500mL de vin rouge	Une pincée de sel
500mL d'eau	

Matériel nécessaire : grande casserole avec un couvercle, plaque de cuisson, râpe fine ou presse-ail, couteaux de cuisine (x2), planches à découper (x2), verre-doseur



Un bol de soupe hongroise chaude et savoureuse.
Source : <https://sefbaber.adonisz.com/blog/hamis-gulyas-leves/>

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Faire chauffer la graisse ou l'huile dans une casserole. Éplucher, couper l'oignon en rondelles et l'ajouter dans la casserole. Faire revenir pendant 5 minutes. Eplucher et hacher finement l'ail puis le mettre dans la casserole.

⚠ Hygiène des ustensiles – s'assurer que les couteaux et les planches à découper soient propres avant de les utiliser.

2. Couper le bœuf en petits cubes, les ajouter à la casserole et les laisser dorer à feu vif.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser des couteaux et des planches à découper différents pour la viande et les légumes.

⚠ Hygiène personnelle – se laver les mains après manipulation de la viande crue.

3. Ajouter le paprika moulu, le sel et le cumin moulu. Verser le vin sur le mijoté et 500mL d'eau. Couper les tomates en deux et les incorporer au mélange.

4. Couvrir et continuer à faire cuire la viande à feu doux pendant environ 90 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

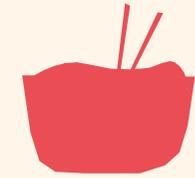
5. Pendant que le ragoût mijote, préparer les légumes. Couper les carottes, les poivrons verts et le navet en petits morceaux. Couper les pommes de terre en dés et les ajouter au ragoût avec les autres légumes. Ajouter le céleri dans les 30 dernières minutes de cuisson. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.

⚠ Sécurité des aliments – laver tous les légumes avant manipulation pour retirer toute trace de terre.

⚠ Sécurité des aliments – couper le bœuf dans sa partie la plus épaisse pour s'assurer qu'il soit cuit et que le jus soit clair (si vous avez un thermomètre de cuisson, vérifiez que la température à cœur atteint 70°C).

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

6. Servir avec du persil haché et du pain frais.



4 personnes



Prépa : 30 mn

Cook : 1 h 30 mn

Total : 2 h



Difficulté: Modérée

BABA DE CAMELO

(BAH-BA DE CA-ME-LOO) V

Un dessert typique portugais à base de lait concentré et d'œufs, avec une texture savoureuse et crémeuse. La recette originale utilise des œufs crus, ce qui suscite des inquiétudes quant au risque de salmonelle. Mais pourquoi prendre des risques ? Nous avons mis au point une recette toute aussi délicieuse.

INGREDIENTS:

1 boîte (ou tube) de lait concentré

4 œufs*

Eclats de biscuits « Petit beurre »

Matériel nécessaire : saladiers (x2), bol en métal, fouet ou mixeur, spatule, ramequin(s)

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales
Utilisez de préférence des œufs du commerce contrôlés pour *Salmonella enterica* plutôt que des œufs de ferme



Un dessert portugais traditionnel savoureux et crémeux servi avec des éclats de biscuits.

Source : www.foodfromportugal.com/pt-pt/receitas/baba-camelo.

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Pour les œufs, séparer les jaunes des blancs. Pour cela, fendre la coquille d'un coup sec en utilisant le bord du bol et basculer le jaune d'un bout de la coquille à l'autre pour qu'il reste dans la coquille et que le blanc tombe dans le fond du bol. Verser le jaune dans un deuxième bol.
2. Monter les blancs en neige dans un bol en métal propre, s'il reste des traces de gras, les blancs ne monteront pas. Quelques gouttes de jus de citron peuvent faciliter le travail.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

⚠ Hygiène des ustensiles – s'assurer que le bol utilisé soit propre.

3. Battre les jaunes d'œufs et ajouter la boîte de lait condensé. Bien mélanger.
4. Ajouter les blancs en neige et les mélanger délicatement pour ne pas les casser.
5. Saupoudrer de biscuits écrasés.
6. Verser le mélange dans un grand saladier ou dans des ramequins individuels et conserver au réfrigérateur pendant au moins 2h avant de servir.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les restes au réfrigérateur et les consommer dans les 24h.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

ASTUCE :

Le baba de camelo peut être garni d'amandes effilées, de noix concassées ou même de morceaux de fraises !



6 personnes



Prépa : 15 mn

Cuisson : 0 mn

Total : 15 mn



Difficulté: Modérée

BACALHAU À BRÁS

(BA-CA-LLIAW AH BRAS) 

Le Bacalhau à Brás est l'une des recettes portugaises les plus célèbres. Ce plat est préparé avec de la morue, des pommes de terre et des œufs et il est servi chaud avec du persil et des olives noires.

INGREDIENTS :

1 oignon	200g de pommes de terre
2 gousses d'ail	6 œufs*
4 cuillères à soupe d'huile d'olive	1 cuillère à café de persil haché
600g de pavés de morue	50g d'olives noires

Matériel nécessaire : planche à découper, couteau de cuisine, saladiers (x2), friteuse ou sauteuse, poêle

ASTUCE :

Pour obtenir de meilleurs résultats, faire tremper la morue dans de l'eau froide pendant une nuit (12-18h) au réfrigérateur en changeant l'eau deux fois. Égoutter le poisson, le rincer à nouveau doucement sous l'eau froide puis le sécher en le tapotant avec du papier absorbant.



Un célèbre plat portugais de morue salée à l'œuf, aux olives noires et aux pommes de terre.

Source : <https://www.pingodoce.pt/receitas/bacalhau-a-bras/>

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Retirer la peau et les arêtes des pavés de morue. Les découper en petits morceaux.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé le poisson cru.

⚠ Sécurité des aliments – vérifier que le poisson n'ait pas dépassé sa date limite de consommation.

2. Couper les pommes de terre en allumettes et couper l'oignon en fines rondelles.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser des couteaux et des planches à découper différents pour le poisson et les légumes.

⚠ Sécurité des aliments – laver les légumes avant manipulation pour retirer toute trace de terre.

3. Faire frire les pommes de terre dans un peu d'huile d'olive et les mettre de côté en les faisant sécher sur du papier absorbant.

4. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ecraser l'ail et l'ajouter dans la poêle. Faire cuire les deux jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5. Ajouter le sel, la morue et les pommes de terre dans la poêle. Bien mélanger jusqu'à ce que les pommes de terre ramollissent.

6. Dans un saladier, battre les œufs avec une fourchette et assaisonner de sel et poivre.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

7. Ajouter le mélange d'œufs battus à celui de morue et remuer légèrement dans la poêle jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

⚠ Hygiène personnelle – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

8. Incorporer le persil et les olives noires, servir immédiatement.

⚠ Sécurité des aliments – conserver les restes au réfrigérateur et les consommer dans les trois jours qui suivent.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.



4 personnes



Prépa : 10 mn
Cuisson : 30 mn
Total : 40 mn



Difficulté : Modérée

PA AMB TOMÀQUET

(PAMB TO-MA-KET)



Un plat végétarien très simple considéré comme un élément de base de la cuisine catalane. Ce pain à la tomate se consomme au petit-déjeuner ou au dîner entre amis.

INGREDIENTS :

2 petites tartines de pain

1 tomate

Sel marin

1 cuillère à soupe d'huile extra-vierge

Matériel nécessaire : grille-pain ou four, couteau de cuisine, planche à découper



Un pain à la tomate à la fois simple et délicieux.

Source : <https://www.barcelonaturisme.com/wv3/en/enjoy/8/the-sacred-principles-of-pa-amb-tomaquet.html>

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Faire griller les tartines dans le grille-pain ou les faire cuire au four à 200°C (thermostat 6) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Couper la tomate en deux. Frotter le côté coupé sur tout le dessus de la tartine pour étaler le jus de tomate.

⚠ Hygiène des ustensiles – utiliser des couteaux et des planches à découper propres.

⚠ Hygiène personnelle – se laver les mains avant manipulation de la tomate.

⚠ Sécurité des aliments – laver la tomate avant manipulation pour retirer toute trace de terre.

3. Ajouter une pincée de sel de mer sur les tartines de pain.
4. Verser l'huile d'olive sur les tartines de pain.

⚠ Hygiène des surfaces – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.

5. Servir tout de suite pendant qu'ils sont encore chauds !

ASTUCE :

Le Pa amb tomàquet est généralement servi avec du jambon, du fromage, du thon, des anchois ou une tortilla.



1 personne



Prépa : 5 mn
Cuisson : 5 mn
Total : 10 mn



Difficulté : Facile

TORTILLA DE PATATAS

(TOR-TI-YA DE PA-TA-TAS) V

Omelette espagnole - Un plat espagnol très simple, délicieux et populaire. Elle peut être consommée au petit déjeuner, au déjeuner ou au dîner.

INGREDIENTS :

500g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

5 gros œufs*

Sel de mer et poivre noir

Matériel nécessaire : économe, couteau de cuisine, planche à découper, torchon, spatule, saladier, poêle antiadhésive, assiette

*N'achetez pas d'œufs sales ou dans des emballages sales



Une omelette de pommes de terre espagnole parfaite à tout moment de la journée.

Source : <https://www.cocinacaserayfacil.net/tortilla-de-patata-rellena-de-queso-de-cabra-y-cebolla-caramelizada/>

ASTUCE :

La tortilla de patatas peut être servie chaude ou froide. Elle est délicieuse avec de l'aïoli, une sauce à l'ail traditionnelle espagnole.

PREPARATION :

Se laver les mains et s'assurer que le plan de travail soit propre.

1. Éplucher les pommes de terre avec un économe puis les couper soigneusement en fines tranches de ½ cm. Sécher les tranches en les tapotant avec un torchon propre ou du papier absorbant.

⚠ **Sécurité des aliments** – laver et frotter les pommes de terre pour enlever la terre avant de les éplucher.

⚠ **Hygiène des ustensiles** – utiliser des couteaux et des planches à découper propres.

2. Peler et émincer finement l'oignon.

3. Verser deux cuillères à soupe d'huile dans une petite poêle à feu vif. Ajouter ensuite l'oignon et les pommes de terre.

4. A feu doux, faire cuire pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les pommes de terre soient ramollies. Ne pas trop remuer pour éviter que les pommes de terre se défassent, il suffit d'utiliser une spatule pour les retourner à mi-cuisson.

5. Casser les œufs dans un saladier, les assaisonner avec une pincée de sel de mer et de poivre noir puis les fouetter ensemble avec une fourchette.

⚠ **Sécurité des aliments** – conserver les œufs à une température stable de l'achat à la consommation et ne pas dépasser la date limite de consommation.

⚠ **Hygiène personnelle** – toujours se laver les mains après avoir manipulé les œufs crus.

6. Lorsque les oignons et les pommes de terre sont cuits, retirer la poêle du feu et les verser délicatement sur les œufs.

7. Remettre le mélange dans la poêle et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'œuf coulant sur le dessus.

8. Utiliser une spatule pour soulever légèrement les côtés. Retournez délicatement la poêle sur une assiette pour y poser la tortilla. Pour que l'autre côté cuise, remettre dans la poêle à feu doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et cuite.

⚠ **Hygiène des surfaces** – nettoyer toutes les surfaces de la cuisine et les ustensiles pour éviter la contamination croisée. Laisser sécher les torchons.



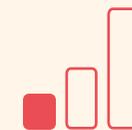
6 personnes



Prépa : 5 mn

Cuisson : 50 mn

Total : 55 mn



Difficulté : Facile

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DE L'HYGIENE DES ALIMENTS ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Ce livre de recettes est destiné aux enfants et aux jeunes, lorsqu'ils cuisinent pour leurs amis, leur famille ou eux-mêmes afin de les aider à acquérir les bonnes pratiques en matière de cuisine et de préparation des aliments.

Il peut également être utilisé à l'école dans le cadre des programmes scolaires sur l'hygiène et la sécurité des aliments, notamment :

- **L'hygiène alimentaire dans le cadre d'ateliers culinaires ou lors de la manipulation de produits alimentaires (parcours éducatif de santé)**
- **Relier ses connaissances aux politiques de prévention et de lutte contre la contamination et/ou l'infection (Sciences de la vie et de la Terre)**

Les principaux objectifs d'apprentissage abordés dans ce livre sont les suivants :

- **Comprendre la contamination croisée et comment elle se produit**
- **Développer et normaliser les compétences de la vie quotidienne concernant l'hygiène des mains, l'hygiène des aliments et la préparation des aliments**

REMERCIEMENTS :

Nous tenons à remercier l'ensemble des partenaires impliqués dans le projet SafeConsume pour leur soutien, leurs commentaires et leurs contributions à ce livre de recettes.

Angleterre : Primary Care and Interventions Unit, Public Health England

Danemark : Danish Council for Better Hygiene, University of Copenhagen

France : Centre Hospitalier Universitaire de Nice

Grèce : National School of Public Health, University of West Attica

Hongrie : National Food Chain Safety Office

Portugal : Instituto de Ciências Sociais de Lisboa; Ministério da Educação; Universidade Católica de Portugal

Espagne : Universidad de Barcelona

Nous remercions tout particulièrement les étudiants et les enseignants qui ont participé à cette recherche et ont contribué à la naissance de ce livre.

Un grand merci à Rowshonara Syeda de Public Health England pour avoir compilé les recettes dans ce livre.

Ce projet a été financé par le programme européen de recherche et d'innovation Horizon 2020 aux termes d'un accord de subvention N°727580

