

LE CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES  
GROUPE EUROPE, CULTURE ET CITOYENNETÉ  
présente

# *L'Europe* dans **L'ASSIETTE**



SESSION 2010/2011

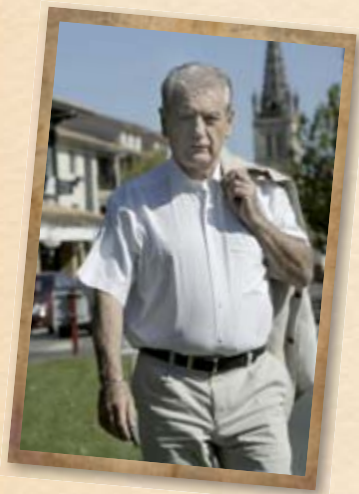


# Le Sommaire

<b>LE MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL.....</b>	<b>page 4</b>
<b>LE MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES ..</b>	<b>page 5</b>
<b>LE MOT DE L'INSPECTEUR D'ACADÉMIE .....</b>	<b>page 5</b>
<b>LE MOT DU GROUPE EUROPE CULTURE ET CITOYENNETÉ .</b>	<b>page 6</b>
ALLEMAGNE - <b>Boules blanches</b> .....	page 7
ANGLETERRE - <b>Toad in the Hole</b> .....	page 8
AUTRICHE - <b>Strudel</b> .....	page 9
BELGIQUE - <b>Carbonnade Flamande</b> .....	page 10
BULGARIE - <b>Le Dolmas</b> .....	page 11
CHYPRE - <b>Tyropitakia</b> .....	page 12
DANEMARK - <b>Smørrebrød</b> .....	page 13
ECOSSE - <b>Cranachan</b> .....	page 14
ESPAGNE - <b>Tortilla de Patatas</b> .....	page 15
ESTONIE - <b>Le Rossolje</b> .....	page 16
FINLANDE - <b>Gravlax de Saumon</b> .....	page 17
FRANCE - <b>Tarte Tatin</b> .....	page 18
GRÈCE - <b>Dolmadakia</b> .....	page 19
HONGRIE - <b>Langos</b> .....	page 20
IRLANDE - <b>Poulet à l'Irlandaise</b> .....	page 21
ITALIE - <b>Panna Cotta</b> .....	page 22
LETTONIE - <b>Peldosas Salas</b> .....	page 23
LITUANIE - <b>Les Ceppelinai</b> .....	page 24
LUXEMBOURG - <b>Flamicherzooi</b> .....	page 25
MALTE - <b>Stuffat Tal Fenek</b> .....	page 26
PAYS-BAS - <b>Courgettes farcies légères</b> .....	page 27
PAYS DE GALLE - <b>Cawl Cennin</b> .....	page 28
POLOGNE - <b>Paczki</b> .....	page 29
PORTUGAL - <b>Bacalhau à Gomes de sà</b> .....	page 30
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE - <b>Zapecené Brambory</b> .....	page 31
ROUMANIE - <b>Bulz</b> .....	page 32
SLOVAQUIE - <b>Brinzove Halusky</b> .....	page 33
SLOVÉNIE - <b>Knedlik</b> .....	page 34
SUÈDE - <b>Neige de Fraise</b> .....	page 35
<b>Les Conseillers Généraux Jeunes du Groupe</b> .....	<b>page 36</b>



## LE MOT DE PHILIPPE MADRELLE PRESIDENT DU CONSEIL GENERAL DE LA GIRONDE



*Vous le savez*, au Conseil Général, afin de permettre aux jeunes Girondins de s'initier à leurs futurs droits et devoirs de citoyens, nous avons mis en place, il y a plus de vingt ans, le Conseil Général des Jeunes (CGJ). C'est aussi l'occasion pour nous de leur démontrer notre confiance. Ils représentent, ne l'oublions pas, la principale richesse de la Gironde. La jeunesse, son bien-être et son épanouissement sont au cœur de nos préoccupations. Nous souhaitons offrir à chacun l'accès à la culture, à l'éducation et aux loisirs.

Ainsi, par le biais du Conseil Général des Jeunes, de nombreux projets ont vu le jour, des campagnes de communication fortes, porteuses de véritables messages citoyens et responsables ont été élaborées et nombre d'actions ont été mises en place. Nous pouvons être fiers des engagements et du dynamisme de tous ces collégiens qui constituent notre Conseil Général des Jeunes.

C'est dans cette démarche d'éveil à la vie culturelle et citoyenne que s'inscrit ce magnifique livre, gourmand à souhait, réalisé par le groupe «Europe, Culture et Citoyenneté». Cet ouvrage vous amènera à la découverte de la gastronomie européenne. Il nous invite, à travers de nombreuses recettes, à parcourir l'Europe. Un voyage haut en couleurs et en saveurs !

Agréables découvertes culinaires à toutes et à tous !

**Président du Conseil général de la Gironde**  
**Philippe MADRELLE**

**Sénateur de la Gironde ,**  
**Conseiller général du canton de Carbon-Blanc.**

## LE MOT DE MATTHIEU ROUVEYRE PRESIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES

*Carlo Goldoni disait* : « qui n'a pas quitté son pays est plein de préjugés ».

Avec L'Europe dans l'assiette, le groupe « Europe, culture et citoyenneté » du CGJ 2011 ouvre une fenêtre sur l'Ailleurs et sur l'Autre.

Les jeunes élus ont, à leur manière, décidé de quitter leur pays et de faire partager leur voyage culinaire. Il s'agit ici d'une expérience remarquable qui ouvrira l'appétit du lecteur et aiguïsera son goût pour la découverte et l'échange, ingrédients d'un nécessaire éveil citoyen.

**Matthieu ROUVEYRE**  
**Président du Conseil Général des Jeunes**

## LE MOT DE FRANCK JARNO INSPECTEUR D'ACADÉMIE ADJOINT DE LA GIRONDE

*Les arts culinaires* font partie intégrante de la culture humaniste, compétence 5 du socle commun des connaissances et des compétences de l'Ecole.

Leur apprentissage contribue à la formation du jugement, du goût et de la sensibilité.

Je félicite le Conseil Général des Jeunes d'avoir conduit un tel projet qui les ancre dans une tradition nationale reconnue par l'UNESCO en 2010 tout en les ouvrant à la diversité européenne.

Connaissance, échange, respect et apprentissage de l'autre, c'est bien le projet de l'Ecole et de la République qui est illustré magnifiquement par ce travail.

**Franck JARNO**  
**Inspecteur d'Académie Adjoint de la Gironde.**



## LE MOT DES CONSEILLERS GÉNÉRAUX JEUNES

### GROUPE EUROPE, CULTURE ET CITOYENNETÉ



### *Nous, conseillers généraux jeunes*

élus du groupe de travail Europe, culture et citoyenneté, nous qui nous retrouvons presque tous les mois dans la joie, la bonne humeur mais sans oublier le sérieux du travail, nous vous présentons un livre regorgeant de recettes tout aussi délicieuses les unes que les autres, qui peuvent vous rappeler que la gastronomie est un art.

Chacun de nous a travaillé d'arrache-pied pour pouvoir faire frémir vos papilles et découvrir la culture européenne, à travers sa cuisine, avec une pensée pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer dans les pays étrangers.

Vous pourrez tout en cuisinant découvrir quelques informations sur les pays de l'Union européenne ainsi que des photos de nous-mêmes !

Un bel ouvrage que vous transmettez à vos générations suivantes, nous l'espérons, mais aussi qui pourra inspirer les cuisiniers de nos cantines et les familles de nos camarades.

Nous remercions Sylvie notre graphiste qui nous a fait part de ses merveilleuses idées, le Président du Conseil Général et celui du Conseil Général des Jeunes, d'avoir apporté leur aide et leur soutien à notre projet, l'imprimerie du Conseil Général et Carole de la maison d'édition N'a Qu'1 Œil de nous avoir accueillis et présenté leurs métiers, les chauffeurs de taxi pour nous avoir amenés jusqu'aux grands buildings s'élevant sur la ville de Bordeaux, nos camarades collégiens de nous avoir élus, mais surtout nous remercions nos accompagnateurs pour toute l'aide qu'ils nous ont fournie et leur patience... car ils en avaient quelquefois besoin !

Nous vous souhaitons une bonne lecture, un bon appétit,

Vive l'Europe et le Conseil Général des Jeunes !

## R E C E T T E A L L E M A N D E

### B O U L E S B L A N C H E S



#### **Ingrédients :**

- 250 g beurre
- 1,5 cuillère à café d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 verres de farine
- 2,5 verres de noisettes moulues
- 1/4 verre de sucre glace

- Mélanger le beurre fondu, le sucre, la farine, l'eau et les noisettes.
- Faire de petites boules.
- Cuire au four préchauffé à 175°C durant 15 minutes.
- Quand les boules sont encore chaudes, les rouler dans le sucre glace.
- Laisser refroidir.
- Rouler encore une fois les boules blanches dans le sucre glace.



*Guten Appetit !!!*

#### **ALLEMAGNE**

Capitale : Berlin

Nombre d'habitants : 80 000 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957







# RECETTE ANGLAISE TOAD IN THE HOLE

## Ingrédients :

- 450 g de saucisses de porc
- 280 ml de pâte à crêpes



- Graisser une plaque à four (25 cm x 30 cm) et placer les saucisses dedans.
- Placer la plaque dans le four chauffé à 210°C pendant 10 minutes jusqu'à ce que le gras des saucisses coule et que ça grésille.
- Sortir la plaque, puis verser la pâte sur les saucisses, remettre la plaque dans le four.
- Laisser cuire pendant 35-45 minutes, jusqu'à ce que la pâte se soit suffisamment levée et qu'elle ait une couleur dorée.
- Servir à table tout de suite.

Ce plat traditionnel se traduit littéralement par « crapeau dans le trou ».

*Good apetit !!!*

## ANGLETERRE

Capitale : Londres

Nombre d'habitants : 51 446 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1973



# RECETTE AUTRICHIENNE STRUDEL



## Ingrédients :

- 6 feuilles de filo
- 100 g de raisins secs
- 3 pommes
- 50 g de confiture d'abricots
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 50 g de cassonade
- 50 g d'amandes en poudre
- 50 g de beurre
- sucre glace

- Eplucher les pommes, les tailler en lamelles et ensuite en cubes.
- Réunir les raisins et les pommes dans une casserole avec la confiture, le jus de citron et la cassonade.
- Faire cuire 5 minutes à feu doux
- Laisser refroidir, puis incorporer l'amande en poudre.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et étaler un linge par dessus.
- Faire fondre le beurre dans une casserole.

- Etaler les feuilles de pâte filo sur le linge, en les faisant se chevaucher et en les badigeonnant au fur et à mesure au pinceau avec le beurre fondu.
- A l'aide d'une cuillère, disposer un boudin de farce sur la longueur de la pâte, à 3 cm du bord.
- Soulever le linge du côté où est la farce et rouler l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte.
- Souder les extrémités du strudel en les repliant.
- Retirer délicatement le linge. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu.
- Faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Laisser refroidir un peu et saupoudrer de sucre glace.



*Mahlzeit! !!!*

## AUTRICHE

Capitale : Vienne

Nombre d'habitants : 8 376 761

Date d'entrée dans l'union européenne : 1995







# R E C E T T E B E L G E

## CARBONNADE FLAMANDE

### Ingrédients :

- 1,2 kg de bœuf à braiser
- ½ l de bière brune
- ½ l de bière blonde
- 3 oignons
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- de la moutarde à l'ancienne
- 2 tranches de pain d'épice
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 spéculoos en poudre
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs



- Couper la viande en morceaux comme pour un bœuf bourguignon.
- Émincer les oignons.
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte, mettre les morceaux de viande à dorer sur toutes les faces, puis les retirer et faire revenir les oignons à leur place en les remuant régulièrement.
- Lorsque les oignons sont bien tendres, ajouter le vinaigre, saupoudrer de cassonade et laisser caraméliser quelques instants.
- Mouiller avec la bière. A ébullition, baisser le feu et couvrir.
- Tartiner généreusement les tranches de pain d'épice de moutarde.
- Poser la viande, puis les tartines, la poudre de spéculoos et couvrir à nouveau.

- Laisser mijoter à feu doux pendant au moins 3 heures.
- Remuer de temps en temps.
- Lier la sauce.

*Smakkelijk Eten !!!*

### BELGIQUE

Capitale : Bruxelles

Nombre d'habitants : 10 666 866

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957



# R E C E T T E B U L G A R I E

## LE D O L M A S



### Ingrédients :

- 50 feuilles de vigne
- 1 bouquet de persil
- 1 gros oignon
- 150 g de riz (rond ou basmati)
- 1 citron
- 1 cube bouillon de volaille
- poivre
- huile d'olive
- pignons de pin

• **Préparation** : 90 mn

• **Cuisson** : 60 mn

• **Temps total** : 150 mn

• **Quelques heures avant de faire vos dolmas** : faire bouillir de l'eau, puis jeter les feuilles de vigne dedans : les faire blanchir 5 à 7 minutes.

Puis les faire refroidir avant de les préparer.

• **Préparation de la farce** : couper finement l'oignon.

Dans une poêle profonde, faire revenir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis ajouter le riz et remuer pendant 3 minutes. Verser 40 cl d'eau, puis le cube de bouillon. Laisser cuire à feu moyen en remuant de temps en temps. Le riz ne doit pas être totalement cuit, mais un peu ferme. Ciseler le persil finement et l'ajouter en fin de cuisson. Ajouter aussi les pignons (autant que l'on veut), puis le jus du citron (attention, ne pas jeter le citron une fois vidé de son jus car il servira pour la cuisson des dolmas), poivrer.

• **Réalisation des dolmas** : prendre une feuille, couper la queue. Disposer la feuille face à soi, du côté des nervures. La pointe de la feuille doit être vers le haut.



• Déposer une cuillère à café de farce en bas de la feuille ; ramener les 2 côtés de la feuille vers le centre, rouler jusqu'à la pointe (la pointe permet de bien fermer le dolmas). Dans une marmite, disposer les dolmas bien serrés les uns contres les autres, afin qu'ils tiennent à la cuisson : les ranger en cercle.

• **Cuisson des dolmas** : verser 20 cl d'eau dans la marmite, un filet d'huile d'olive, placer les citrons vides sur les dolmas et couvrir. Faire bouillir l'eau de cuisson puis baisser immédiatement le feu et mettre ensuite sur feu très doux. Faire cuire au moins 1 heure, ajouter un peu d'eau pour la cuisson si besoin. Laisser refroidir au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

*Dobur Apetit !!!*

### BULGARIE

Capitale : Sofia

Nombre d'habitants : 7 204 687

Date d'entrée dans l'union européenne : 2007







# R E C E T T E C H Y P R I O T E T Y R O P I T A K I A

## Ingrédients :

- une dizaine de feuilles de pâte filo (1 paquet, env. 250 g)
- 250 g de feta
- 150 g de kefalotyri râpé ou autre fromage
- 1 œuf
- 75 g de beurre ou de margarine végétale
- poivre du moulin



- Faire fondre les 75 g de beurre ou de margarine végétale au bain-marie ou au micro-ondes.
- Mettre la feta dans un bol et l'écraser à la fourchette. Ajouter le fromage râpé et l'œuf. Poivrer. Mélanger les ingrédients ensemble à l'aide de la fourchette.
- Beurrer la première feuille de filo. Déposer une cuillère de mélange au milieu.
- Replier les bords inférieurs et supérieurs de la pâte sur la farce pour former un triangle.
- Répéter l'opération afin de former les autres tyropitakia.
- Cuire au four environ 20 minutes à 200°C.

**Conseil : accompagner par exemple d'une salade de tomates ou d'une salade grecque.**

*Kali Orexi !!!*

## CHYPRE

Capitale : Nicosie

Nombre d'habitants : 780 500

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# R E C E T T E D A N O I S E S M Ø R R E B R Ø D

## Ingrédients :

- tartines de pain
- beurre
- crevettes
- herbes aromatiques
- œufs
- l'ail
- la truite fumée
- concombre

- Émincer l'ail et le faire revenir dans un peu de matière grasse dans une poêle. Casser ensuite les œufs dans la poêle, saler et poivrer puis remuer jusqu'à la cuisson désirée (on peut rajouter un peu de crème pour la gourmandise et l'onctuosité).
- Toaster les tranches de pain, puis tartiner d'une couche généreuse de beurre. Disposer la truite fumée, puis par-dessus d'un côté les œufs brouillés, de l'autre les crevettes en alternant avec les tranches de concombre, et parsemer d'herbes aromatiques.



## Encore plus :

- Un filet de miel, des feuilles de batavia et une tranche fine de fromage bleu. Surmonter de raisin frais.
- Du fromage à tartiner parfumé à la ciboulette, de fines tranches de rôti de boeuf froid et un peu de céleri rémoulade.
- Des tranches de pommes citronnées, des rondelles d'oignons rouges, des rollmops et des pluches d'aneth piquées sur de la moutarde.
- Un nuage de mayonnaise, des tranches de concombre, des crevettes décortiquées et aspergées de jus d'orange.
- Du mesclun, des tranches d'œufs durs, des œufs de lump et un fin quartier de citron.

**Petit plus sur le Smørrebrød :** chaque Smørrebrød est un chef d'œuvre où la décoration joue un rôle important. Au Danemark, il en existe plus de 200 sortes.

*Velbekomme !!!*

## DANEMARK

Capitale : Copenhague

Nombre d'habitants : 5 475 791

Date d'entrée dans l'union européenne : 1973







# RECETTE ECOSSAISE CRANACHAN

## Ingrédients :

- 60 g de farine d'avoine
- 150 g de framboises
- 4 cuillères de whisky
- 4 cuillères de miel
- 300 ml de crème
- 300 ml de crème fraîche

• Répandre la farine d'avoine dans une plaque à pâtisserie et toaster dans un four à température basse ou la faire griller jusqu'à ce qu'elle devienne marron doré.

• Veiller sur la farine car elle pourrait brûler.

• Mélanger 50 g de framboises dans le mixeur jusqu'à ce qu'elles deviennent lisses.

• Battre la crème jusqu'à ce qu'un mélange dur se forme puis ajouter la crème fraîche.

• Mélanger le miel et le whisky dedans (un whisky de bonne qualité donnerait une bonne saveur).

• Ajouter 50 g de la farine d'avoine toastée puis ajouter 50 g de purée de framboises.

• Un effet ridé devrait apparaître.

• Servir le mélange dans de grands verres.

• Répandre le reste de la farine d'avoine et les framboises sur chaque verre.



*Enjoy !!!*

## ECOSSE

Capitale : Édimbourg

Nombre d'habitants : 5 062 011

Date d'entrée dans l'union européenne : 1973



# RECETTE ESPAGNOLE TORTILLA DE PATATAS

## Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 belles pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'oignon haché
- sel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en deux dans le sens de la longueur avant de les détailler en tranches fines.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire frire doucement les pommes de terre avec l'oignon. Elles doivent être tendres sans avoir pris couleur. Saler.

• Battre les œufs et les saler légèrement.  
Leur incorporer les pommes de terre bien égouttées.  
Bien mélanger.

• Enlever le trop plein d'huile de la poêle.  
Il doit en rester la valeur de deux cuillères à soupe.

• Remettre au feu. Quand l'huile est bien chaude, y verser le mélange. Faire saisir et baisser un peu la flamme pour 5 mn environ. Le fond doit être bien cuit.

• Faire alors glisser l'omelette sur un couvercle ou un plat rond pour la retourner d'un coup de poignet dans la poêle où l'on aura, au besoin, remis un peu d'huile.

• Terminer la cuisson de l'omelette qui doit être dorée des deux côtés mais moelleuse au milieu.  
Servir chaud ou froid (le plus souvent), en cubes ou portions.



*Buen Provecho !!!*

## ESPAGNE

Capitale : Madrid

Nombre d'habitants : 50 000 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1986







# RECETTE ESTONIENNE

## LE ROSOLJE

### Ingrédients :

- 500 g de filets de harengs matjes
- 500 g de viande de bœuf cuite (viande à pot-au-feu)
- 5 betteraves rouges cuites
- 3 pommes de terre cuites
- 3 grands cornichons doux ou aigre-doux
- 2 petites pommes
- 2 œufs durs
- 1 oignon cru
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de sucre
- sel, poivre
- aneth ciselé (pour la garniture)

### Extrêmement simple :

- Couper les filets de hareng, la viande de bœuf, les betteraves rouges, les pommes de terre, les cornichons, les pommes, les œufs et l'oignon en petits cubes.
- Dans un saladier, verser les crèmes fraîches, la moutarde, le sucre, le sel et le poivre.
- Mélanger le tout.
- Rajouter sel et poivre si nécessaire, laisser au réfrigérateur pendant une demi-heure et servir en saupoudrant un peu d'aneth sur le dessus.
- Se déguste tel quel ou servi sur des tranches de pain de mie ou des toasts grillés.



*Jätku leiba !!!*

### ESTONIE

Capitale : Tallinn

Nombre d'habitants : 1 340 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# RECETTE FINLANDAISE

## GRAVLAX DE SAUMON

### Ingrédients :

- 400 g de filet de saumon frais sans la peau
- 4 cuillères à soupe de sel de mer
- 2 cuillères à soupe de sucre blond
- 1 cuillère à soupe de poivre noir du moulin + quelques pincées avant de déguster
- 1 gros bouquet d'aneth (environ 20 g) pour la marinade
- 1 petit bouquet pour décorer

### Préparer le poisson :

- Passer le saumon sous l'eau froide, le sécher dans un linge propre. Oter délicatement les arêtes.

- Verser le sel, le sucre et le poivre dans un bol, mélanger. Verser ce mélange petit à petit sur le poisson tout en le frottant et en le massant sur toute sa surface.



- Couvrir le saumon de feuilles d'aneth sur toute sa surface.

La mettre dans un plat. Couvrir de film alimentaire (en prenant soin de bien faire adhérer celui-ci au poisson).

- Couvrir de quelques poids (pots de confiture ou boîtes de conserve) sur toute la surface.

### Laisser mariner :

- Placer au réfrigérateur pendant 2 à 6 jours (pendant les 3 premiers jours, et toutes les 8 à 12 heures environ, ôter l'eau qui se forme).

Le saumon va prendre une couleur orangée.

### Enfin :

- Juste avant de déguster ce saumon gravlax, le débarrasser de sa « garniture » (sucre, sel, poivre, aneth) sous l'eau froide. Le sécher dans un linge propre. Le poivrer et le décorer de feuilles d'aneth. Le couper en tranches fines (c'est assez facile, il est très fondant).

*Hypvää. Ruokahaluaa. !!!*

### FINLANDE

Capitale : Helsinki

Nombre d'habitants : 5 279 228

Date d'entrée dans l'union européenne : 1995







# R E C E T T E F R A N Ç A I S E

## T A R T E T A T I N

### Ingrédients :

- 100 g de beurre
- 185 g de sucre
- 6 pommes
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- cannelle

**Préparation :** 10 mn

**Cuisson :** 60 mn

**Temps total :** 70 mn

temps en temps pour qu'elles soit caramélisées et dorées uniformément. Augmenter le feu pour que l'eau s'évapore, le caramel doit épaissir un peu (faire attention à ce qu'il ne brûle pas !). Retirer du feu.

- Peler et épépiner les pommes puis les couper en 8. Arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

- Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le sucre et laisser cuire 5 à 10 minutes à feu moyen pour faire caraméliser ce mélange. Laisser sur le feu jusqu'à ce qu'il ait une belle couleur brune.

- Ajouter les pommes et les faire revenir 20 à 25 minutes à feu doux en les retournant de



- Beurrer un moule à tarte, y disposer les pommes en cercles et les napper de caramel.

- Recouvrir les pommes avec la pâte en rentrant les bords à l'intérieur du moule.

- Faire cuire 30 minutes à 220°C puis laisser reposer 15 minutes avant de retourner la tarte sur un plat. Saupoudrer de cannelle et servir tiède ou froid.

- Pour finir... Si le caramel a durci, remettre la tarte 5 minutes à four chaud pour le ramollir et ainsi pouvoir la démouler facilement. Cette tatin est délicieuse accompagnée d'une boule de glace à la vanille ou à la cannelle.

*Bon Appétit !!!*

**FRANCE**

Capitale : Paris

Nombre d'habitants : 65 800 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957



# R E C E T T E G R È Q U E

## D O L M A D A K I A



### Ingrédients :

- 60 ml d'huile d'olive
- 150 g d'oignons haché fin
- 190 g de riz cuit
- optionnel : 230 g d'agneau, de boeuf ou de poulet haché cuit
- 375 g d'oignons verts tranchés
- 30 g de noix de pignon ou de cajou hachées
- 20 g d'aneth haché frais ou sec
- 10 g de menthe fraîche ou sèche
- 10 g d'origan sec
- 2 bottes de persil frais haché
- 120 ml de citron pressé
- 2 à 3 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 100 feuilles de vigne
- 350 ml de bouillon de boeuf
- 240 ml de jus de tomate

- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole.

- Ajouter l'oignon et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre mais pas brun.

- Retirer du feu. Incorporer le riz, la viande, les noix, les herbes, le jus de citron, le sel et le poivre.

- Rincer les feuilles de vigne pour enlever la saumure.



- Egoutter.

- Placer les feuilles, côté brillant vers le bas et les veines en place, sur la zone de travail. Placer environ 1 cuillère à soupe de mélange de riz dans le centre de chaque feuille et les plier.

- Rabattre les côtés, puis les rouler fermement.

- Organiser en couches les Dolmadakias dans une grande casserole.

- Saupoudrer avec l'huile restante et le jus de citron.

- Ajouter le bouillon et le jus de tomate. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

*Kali Óreksi !!!*

**GRÈCE**

Capitale : Athènes

Nombre d'habitants : 11 305 118

Date d'entrée dans l'union européenne : 1981







# RECETTE HONGROISE

## LANGOS

### Ingrédients :

- 30 g de levain
- 1 kg de farine
- 1/2 litre de lait
- 2 décilitres de crème
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

### Pour la garniture :

- crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- fromage râpé
- sel
- et toute autre chose que vous voudriez manger avec !

- Faire chauffer le lait. Dans le lait chaud, laisser le levain s'élever (avec un peu de sucre).
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier (le lait et le levain, la farine, le sel, la crème) et mélanger légèrement. Laisser la pâte reposer pendant 1 heure au chaud pour qu'elle se lève.
- Mettre de l'huile sur le feu dans une casserole à grands rebords ou dans une friteuse.
- Prendre la pâte. Se mouiller les mains, ça rend le travail de la pâte plus facile.
- Prendre des boules de pâtes avec les doigts et les agrandir délicatement pour en faire des sortes de crêpes, pas trop grandes (un peu comme la pâte à pizza).



- Elles doivent être d'environ 10 cm de diamètre et pas trop épaisses. C'est la partie la plus délicate, il faut prendre le coup !

- Les mettre une par une (ou deux si votre poêle est assez grande) à frire, elles doivent dorer d'un côté puis de l'autre. Les sortir et les manger !

- Elles doivent être croustillantes sur l'extérieur mais moelleuses à l'intérieur. Si ce n'est pas le cas, elles sont peut-être trop fines !

- Pour la garniture, traditionnellement, couper une gousse d'ail et gratter le Langos avec.

- Mettre un peu de sel, recouvrir le Langos de crème et ensuite de fromage râpé.

- Variantes : sucrées ou salées...

*Jo étvágyat !!!*

### HONGRIE

Capitale : Budapest

Nombre d'habitants : 9 930 915

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# RECETTE IRLANDAISE

## POULET À L'IRLANDAISE



### Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 poulet
- 2-3 oignons
- 200 g de lard
- 200 g de champignons frais
- 3 oeufs
- crème fraîche

**Préparation** : 20 minutes

**Cuisson** : 40 minutes

- Couper votre poulet en morceaux.
- Faire revenir les morceaux dans un faitout dans de l'huile avec les oignons finement émincés. Ajouter le lard haché en morceaux.
- Faire flamber avec un peu de cognac et laisser mijoter une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.
- Placer ensuite les morceaux de poulet et la sauce dans un plat à gratin que vous aurez préalablement beurré. Ajouter les champignons coupés en lamelles, ainsi que vos oeufs durs tranchés.
- Ajouter de la crème fraîche, ainsi que du sel et du poivre.
- Recouvrir le plat à gratin de la pâte en soudant bien la pâte sur les bords du plat.
- Badigeonner la pâte de jaune d'oeuf pour obtenir une couleur bien brillante.
- Faire cuire à thermostat 5-6 (en fonction de votre four) une vingtaine de minutes.



*Goile Maith !!!*

### IRLANDE

Capitale : Dublin

Nombre d'habitants : 3 565 205

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004







# R E C E T T E I T A L I E N N E

## P A N N A C O T T A

### Ingrédients :

- 500 g de crème fleurette
- 80 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille
- 3 feuilles de gélatine

### Coulis

- 250 g de fraises
- 250 g de sucre semoule
- 250 g d'eau

### Décoration

- 200 g de feuilles de menthe

- Laver et équeuter les fraises.
- Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans une assiette creuse remplie d'eau froide.
- Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur.
- Laver les feuilles de menthe, les essuyer et les tremper dans le sucre, les mettre au réfrigérateur à plat dans une assiette.

### Préparation :

- Verser la crème dans une casserole avec la gousse de vanille et le sucre, mélanger et porter à ébullition.
- Baisser le feu et continuer la cuisson 5 minutes.
- Ôter du feu, retirer la vanille et incorporer les feuilles de gélatine que vous aurez pressées dans vos mains, mélanger bien pour amalgamer tous les ingrédients.
- Verser la crème dans un moule ou des ramequins individuels.
- Mettre à refroidir et à prendre dans le réfrigérateur 2 à 3 heures.
- Sur un feu doux, faire réduire de moitié l'eau, le sucre.
- Plonger les fraises dans ce sirop et laisser cuire 5 minutes, puis mixer le tout et laisser refroidir.
- Au moment de servir, démouler la crème sur un plat de service ou sur des assiettes individuelles, napper du coulis de fraises et décorer avec des fraises entières et des feuilles de menthe givrées.

*Buon Appetito !!!*

### ITALIE

Capitale : Rome

Nombre d'habitants : 60 000 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957



# R E C E T T E L E T T O N I E N N E

## P E L D O S A S S A L A S

### Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 1 gousse de vanille
- 6 oeufs
- 150 g de sucre
- 1 à 2 cuillères de maïzena

- Faire revenir à feu doux le litre de lait et la gousse de vanille.
- Dans un autre récipient, verser le sucre et les jaunes d'oeufs, battre le tout afin d'obtenir un mélange onctueux.
- Rajouter une à deux cuillères de maïzena.
- Lorsque le lait frémit, le verser tout doucement sur le jaune d'œuf. Remettre le tout dans la casserole. Il ne faut jamais arrêter de remuer car le mélange doit épaissir.
- Lorsque cela est épais, verser dans des petits ramequins et laisser refroidir.
- Battre les blancs en neige avec 2 à 3 cuillères de sucre.
- Prendre un faitout, et y verser de l'eau. Lorsqu'elle est chaude, mettre les blancs et les laisser pocher, puis les égoutter sur un morceau de sopalin. Lorsque la crème est bien froide, y incorporer les blancs.

### Puis finir par le caramel :

Chauffer un fond d'eau de 10 g avec 125 g de sucre.

*Labu Apetiti !!!*

### LETONIE

Capitale : Riga

Nombre d'habitants : 2 245 423

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004







# RECETTE LITUANIENNE LES CEPPELINA I

## Ingrédients :

### La pâte :

- 1 kg de pommes de terre crues, épluchées
- 4 grandes pommes de terre cuites à la vapeur, épluchées
- sel

### La farce :

- 300 g de viande hachée
- 1 oignon
- sel, poivre, marjolaine

### La sauce :

- 75 g de lardons
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche aigre
- sel, poivre



*Skanauaus !!!*

- Râper finement les pommes de terre crues et presser les pommes de terre cuites pour en faire de la purée. Bien les mélanger dans un saladier et saler.
- Faire revenir les oignons dans une poêle puis, dans un autre saladier, les ajouter à la viande hachée.
- Pétrir ce mélange avec sel, poivre et marjolaine.
- Chauffer de l'eau salée dans une grande casserole.
- Prendre une bonne poignée du mélange de pommes de terre, l'aplatir et remplir en long de la farce de viande hachée. Refermer tout autour de la farce afin de former un cigare.
- Procéder de même avec le reste de pâte et de farce et faire cuire pendant 25 à 30 minutes.
- Faire revenir oignons et lardons dans une poêle, ajouter la crème aigre puis saler et poivrer.

## LITUANIE

Capitale : Vilnius

Nombre d'habitants : 3 565 205

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# RECETTE LUXEMBOURGEOISE FLAMICHERZOOI



## Ingrédients :

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- eau froide

## Garniture :

- 1 kg de blanc de poireaux
- 100 g de crème fraîche
- 3 œufs
- 1/2 Maroilles
- palette de porc fumé finement tranchée ou des lardons
- bière

## Faire la pâte :

- Disposer en fontaine la farine et le sel.
- Mettre au centre le beurre et l'œuf battu.
- Pétrir rapidement en y ajoutant 2 ou 3 cuillères d'eau froide.
- Mettre la pâte dans un papier alu et laisser reposer 1 h.
- Etuver à la bière les blancs de poireaux émincés.
- Etaler la pâte dans une tourtière ou plat à tarte sans oublier de la piquer avec une fourchette, garnir avec la palette ou lardons finement hachés.
- Ajouter les blancs de poireaux. Ajouter également la crème et les œufs battus.
- Recouvrir du Maroilles écroûté et émincé. Mettre également 2 ou 3 noisettes de beurre.

*Gudden Appetit !!!*



## Cuisson :

- Préchauffer le four à 230°C. Après une cuisson de 35 à 40 mn.
- Servir chaud.

## LUXEMBOURG

Capitale : Luxembourg

Nombre d'habitants : 502 500

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957







# RECETTE MALTAISE STUFAT TAL FENEK

## Ingrédients :

- 1 lapin
- 3 belles tomates ou 1/2 boîte de tomates pelées
- 2 gros oignons
- 10 feuilles de laurier
- origan
- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- sel
- poivre
- 2 gousses d'ail
- 2 verres de vin rouge
- huile d'olive
- eau
- 2 bouillons de volaille en cube

- Couper le lapin. Le faire rôtir dans une cocotte ou une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- Saupoudrer très légèrement d'origan. Hacher les oignons grossièrement et les faire revenir avec la viande 2 minutes.
- Ajouter les feuilles de laurier, l'ail haché, poivrer et saler.
- Verser de l'eau pour recouvrir tout juste l'ensemble.
- Peler et épépiner les tomates. Les couper en petits morceaux. Ajouter les tomates et les cubes de bouillon.
- Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter ensuite 2 verres de vin rouge. L'ensemble du liquide doit recouvrir tout juste la viande. Si besoin, faire l'appoint avec un peu d'eau.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en dés moyens (2 cm de côté).

- Verser le tout dans le ragoût et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel selon le goût.
- Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.



## MALTE

Capitale : La Valette

Nombre d'habitants : 403 532

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# RECETTE NÉERLANDAISE COURGETTES FARCIES LÉGÈRES



## Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 œuf
- 1 gros oignon
- 5 ou 6 champignons de Paris frais
- 150 g d'allumettes de bacon ou de jambon (ou simplement des restes de jambon)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- un peu de lait
- chapelure (2 biscottes)

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 25 mn

**Temps total :** 45 mn

- Mettre le four à préchauffer sur thermostat 6 (180°).

- Laver et couper les courgettes en deux dans la longueur. Les creuser avec une cuillère, garder la chair.

- Mettre le plat à gratin avec les courgettes vidées au four avec un demi-verre d'eau au fond.

- Pendant ce temps-là, dans un bol, mettre la chair des courgettes, l'oignon et

les champignons coupés en gros morceaux et le bacon ou le jambon. Hacher grossièrement, il ne faut pas que ce soit trop fin.

- Faire revenir le hachis avec une cuillère d'huile d'olive une dizaine de minutes.

- Battre l'œuf avec une ou deux cuillères à soupe de lait et l'ajouter dans la poêle pour lier l'ensemble. Remuer rapidement puis arrêter la cuisson.

- Sortir le plat du four et garnir les courgettes avec la farce. Saupoudrer de chapelure et enfourner pour une vingtaine de minutes.

- Pour finir... Si on souhaite faire une version végétarienne, on peut remplacer le jambon par du riz cuit, on l'ajoutera alors à la poêle juste avant l'œuf.



*Eet Smakelijk !!!*

## PAYS-BAS

Capitale : Amsterdam

Nombre d'habitants : 16 662 143

Date d'entrée dans l'union européenne : 1957







# R E C E T T E G A L L O I S E

## C A W L C E N N I N

### Ingrédients :

- 1 carotte pelée et coupée en cubes
- 6 poireaux, lavés et coupés en morceaux de 2 ou 3 cm
- 235 ml de bouillon de poulet ou d'eau
- 1 cuillère à dessert de persil
- 30 g de beurre
- 470 ml de lait
- du sel et du poivre
- 3 pommes de terre pelées et coupées en cubes



- Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les légumes.

- Ajouter le bouillon ou l'eau, du sel et poivre, faire bouillir et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

- Ajouter le lait et chauffer bien, mais ne pas laisser bouillir.

- Mélanger le persil et servir dans des bols, accompagnés de pain.

- La soupe peut être servie agrémentée de fromage ou d'extraits de bacon croustillant.

*Mwynhewch !!!*

### PAYS DE GALLE

Capitale : Cardiff

Nombre d'habitants : 2 958 600

Date d'entrée dans l'union européenne : 1973



# R E C E T T E P O L O N A I S E

## P A C Z K I



### Ingrédients :

- 3 verres de farine (env. 300 g)
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de beurre
- ½ verre de lait
- 2 oeufs
- 5 g de levure fraîche
- 1 paquet de sucre vanillé
- marmelade très épaisse

*Smaczneho !!!*



### Préparer d'abord un levain :

- Mélanger la levure avec le lait chaud. Ajouter 50 g de farine. Laisser reposer ½ h.

- Ajouter les oeufs, le sucre, le beurre ramolli et la farine. Bien mélanger. Bien travailler la pâte. Former la pâte en boule et laisser monter 1 h. au chaud (la pâte doit doubler de volume).

- Sur une planche farinée, abaisser la pâte au rouleau jusqu'à une épaisseur de 1 cm. Découper des ronds de pâte de 4 à 5 cm de diamètre, à l'aide d'un verre.

- Au centre d'un rond, déposer une noisette de marmelade, couvrir avec un autre rond de pâte et bien coller les bords ensemble.

- Couvrir les beignets d'un linge propre et laisser monter environ 45 mn dans un endroit chaud.

### Cuisson :

- Jeter les beignets dans de l'huile bouillante, le côté supérieur tourné vers le bas, couvrir et laisser bien dorer, puis les retourner et laisser dorer l'autre côté à découvert.

- Sortir les beignets à l'aide d'une écumoire et mettre à égoutter sur du papier absorbant.

- Les placer sur un plat et saupoudrer de sucre glace ou les recouvrir d'un glaçage.

### POLOGNE

Capitale : Varsovie

Nombre d'habitants : 38 441 588

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004







# RECETTE PORTUGAISE BACALHAU À GOMES DE SÀ

## Pour 4 personnes :

- 500-600 g de morue dessalée d'au moins 24h
- 1 kg de pommes de terre
- 2 oignons coupés en demi-lune
- 2 gousses d'ail coupées en rondelles
- 2 dl d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- œufs durs
- 1 bouquet de persil ciselé grossièrement (de préférence du persil plat)
- des olives au choix vertes ou noires
- du gros sel (garder l'eau où la morue a été cuite)

- Pour dessaler la morue mettre les tranches recouvertes d'eau dans un grand récipient — veiller à changer l'eau 2-3 fois dans la journée selon l'épaisseur du poisson il faut compter de 24 à 48h de dessalage.
- Dans une grande casserole d'eau mettre la morue à cuire à feu moyen environ 10 mn puis enlever la morue avec une écumoire. La mettre à refroidir dans un plat (attention garder l'eau de cuisson).
- Laver les pommes de terre et les faire cuire avec la peau dans l'eau de la morue environ 25 à 30 mn, saler très peu.

- Enlever la peau et les arêtes de la morue puis l'émietter grossièrement.
- Après cuisson des pommes de terre, les laisser refroidir puis ôter la peau et les couper en rondelles moyennes.
- Cuire les œufs environ 8 mn .
- Dans une casserole mettre l'huile, ajouter les oignons, l'ail, le laurier et laisser prendre une jolie coloration mi-blanc mi-brun clair à feu moyen, ajouter la morue, brasser et continuer la cuisson 3 mn, ajouter les pommes de terre, brasser l'ensemble avec précaution pour ne pas trop les casser, incorporer le persil, brasser et laisser encore cuire 3-4 mn à feu doux.

- Mettre le tout dans un grand plat, par dessus couper les œufs en rondelles et parsemer d'olives selon vos envies.

- Servir aussitôt.



*Bom Apetite !!!*

## PORTUGAL

Capitale : Lisbonne

Nombre d'habitants : 11 317 192

Date d'entrée dans l'union européenne : 1986



# RECETTE TCHÈQUE ZAPEČENÉ BRAMBORY



## Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre farineuse
- 6 œufs durs coupés en rondelle
- beurre
- sel
- paprika
- 250 g de crème fraîche
- 200 g de fromage râpé
- papier d'aluminium



- Cuire les pommes de terre non pelées dans de l'eau chaude.
- Les peler et les découper en rondelles. Beurrer un plat allant au four.
- Disposer des couches alternées de pommes de terre assaisonnées au sel et au paprika et les napper d'un peu de crème fraîche et des œufs durs.
- Recommencer et terminer par une pomme de terre. Napper le reste de crème fraîche. Saupoudrer de fromage râpé.
- Recouvrir le tout d'une feuille de papier d'aluminium.
- Placer 10 minutes au four thermostat 7.
- Retirer l'aluminium, mettre au grill pendant 5 minutes et servir !

*Dobrout Chut !!!*

## RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

Capitale : Prague

Nombre d'habitants : 10 674 947

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004







# R E C E T T E R O U M A I N E

## B U L Z

### Ingédients :

- 250 g de semoule de maïs
- fromage
- 750 cl d'eau
- sel

- Dans un fait-tout, verser l'eau. Lorsque vient l'ébullition, mettre une pincée de farine et de sel, qui a pour effet de calmer les bulles.
- Lorsque l'ébullition reprend, verser de la farine avec lenteur tout en remuant énergiquement.

- Le saupoudrage de farine doit s'arrêter lorsque la matière commence à prendre consistance. Il faut alors fouetter énergiquement jusqu'à cuisson complète.
- Renverser le tout sur une planche en bois. On découpe la polenta toute ronde avec un grand couteau.
- La cuisson doit prendre une vingtaine de minutes environ.
- Rajouter du fromage (Burduf, fromage roumain ou du Cantal).
- Préparer des boules pas trop petites avec la polenta à l'aide d'une cuillère.
- Faire un trou au milieu de chacune et y mettre un morceau de Burduf/Cantal et y ajouter du beurre si nécessaire.
- Reboucher les trous.



- Mettre le tout au four à une durée juste nécessaire pour les faire dorer.
- Servir lorsque les bulzs sont bien dorés et croquants.

*Dofta Buna !!!*

### ROUMANIE

Capitale : Bucarest

Nombre d'habitants : 22 400 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 2007



# R E C E T T E S L O V A Q U E

## B R I N Z O V E H A L U S K Y

### Ingédients :

- 500 g de farine légère
- 500 g de pommes de terre râpées crues
- 1 ou 2 oeufs
- eau salée
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 petite cuillère de sel
- 200 g Bryndza (fromage de brebis) ou autre fromage (Vache qui rit, Roquefort)
- un peu de lait
- 70 g de lardons grillés fumés ou non
- saindoux

**Préparation :** 15 mn

**Cuisson :** 10 mn

**Temps total :** 25 mn

- Mélanger la farine, les pommes de terre, les oeufs, l'eau, l'huile et le sel jusqu'à ce que la pâte obtenue se détache du plat.
- Mettre la pâte à cuire, sur une planche de bois et couper des petits morceaux (de la taille d'une demi-dragée) avec un couteau. Les jeter dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée additionnée d'une cuillère à soupe d'huile.
- Bien mélanger celles qui se trouvent au centre de la casserole.
- Laisser cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface.
- Attraper les Brinzove avec une écumoire et les mettre dans une passoire pour égoutter.
- Ajouter du saindoux (facultatif).
- Pour finir ... Servir la bryndza (fromage de brebis, mélangé avec un tout petit peu de lait) dans un plat à part et laisser chacun se servir à son gré.



*Dobri Chu !!!*

### SLOVAQUIE

Capitale : Bratislava

Nombre d'habitants : 5 463 046

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004







# R E C E T T E S L O V È N E

## K N E D L I K Y

### Ingrédients :

- 180 g de farine
- 1 œuf
- 4 cl de lait
- 2 cl d'eau
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- muscade
- sel et poivre

**Préparation :** 10 mn

**Cuisson :** 30 à 40 mn



- Remuer les œufs avec le lait, l'eau, le sel, le poivre et la muscade.

- Ajouter la farine et la poudre à lever.

- Donner à la pâte une forme de saucisse tout en ajoutant un peu de farine et d'eau (la pâte peut être un peu collante mais pas trop molle).

- Faire chauffer le mélange dans de l'eau chaude mais pas bouillante et le laisser pocher jusqu'à ce que l'intérieur soit ferme.

- Couper la quenelle en tranche de 2 cm et servir bien chaud.

*Dober Zek !!!*

### SLOVÉNIE

Capitale : Ljubljana

Nombre d'habitants : 5 463 046

Date d'entrée dans l'union européenne : 2004



# R E C E T T E S U É D O I S E

## N E I G E D E F R A I S E



### Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 2 blancs d'œuf à température ambiante
- 100 g de sucre
- 120 ml de crème liquide
- 1/2 cuillère à café de vanille

### Décoration :

- 6-8 fraises
- feuilles de menthe

- Réduire les fraises en purée (mettre de côté 6 à 8 fraises pour la décoration).

- Ajouter à la purée de fraises les blancs d'œuf (non battus) et le sucre. Battre jusqu'à ce que le mélange devienne ferme et brillant.



- Ajouter la vanille à la crème liquide et battre en chantilly.

- Intégrer délicatement la crème chantilly à la purée de fraises.

- Verser dans un joli bol ou des coupelles individuelles, et décorer de feuilles de menthe et de fraises.

- Servir immédiatement, ou recouvrir d'un film plastique et laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Préparé un jour à l'avance, c'est encore meilleur !

*Smaklig Maltid !!!*

### SUÈDE

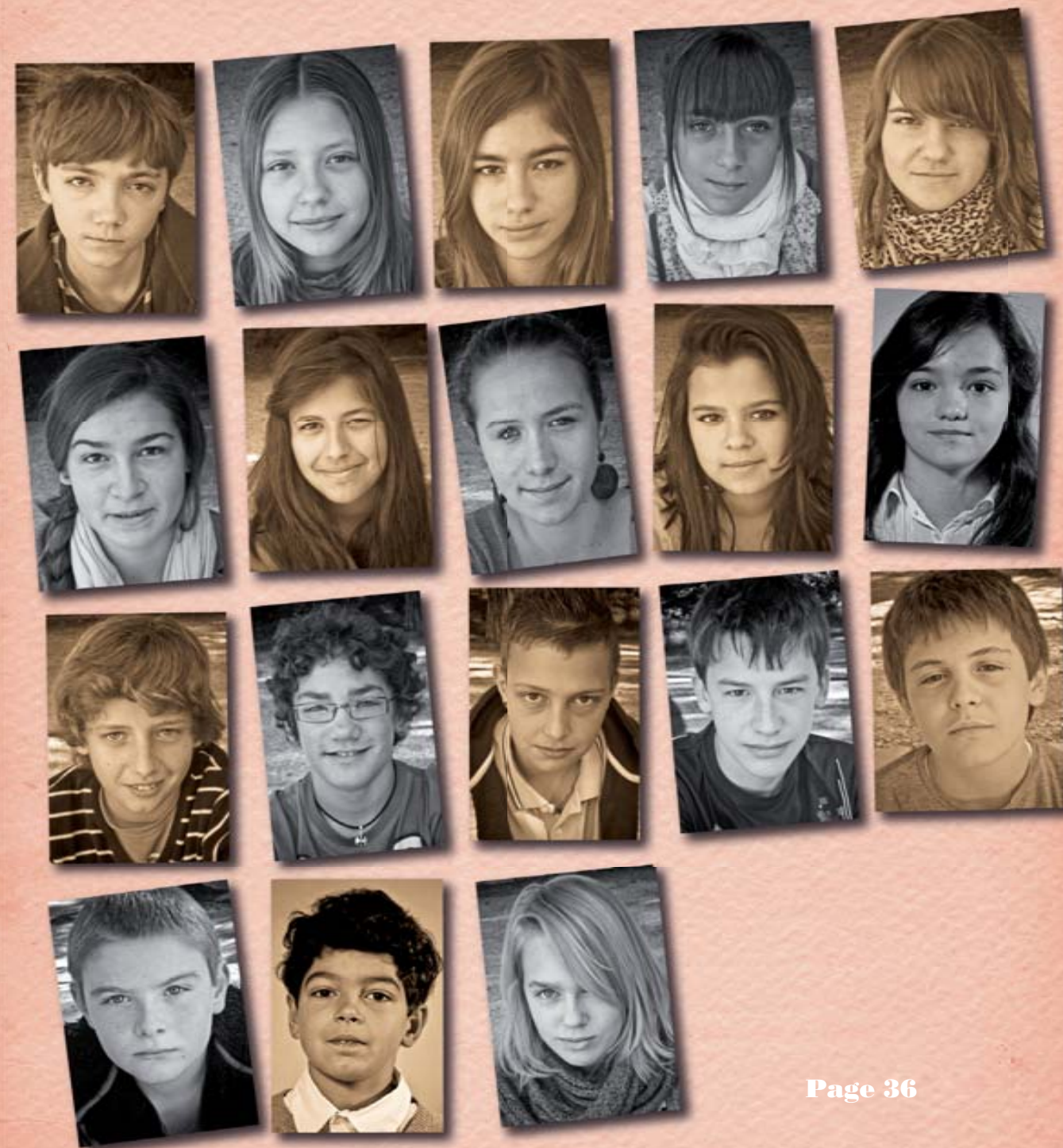
Capitale : Stockholm

Nombre d'habitants : 9 300 000

Date d'entrée dans l'union européenne : 1995







*Groupe Europe,  
Culture & Citoyenneté*

**Mandat 2010/2011**





CLÉO ARNOULT  
 THÉO BOYER  
 ÉMILIE BRIANT  
 CLÉMENT CHARPENTIER  
 CHARLOTTE CHARRERE  
 JULIEN CORBU  
 LÉA DARNIS  
 XAVIER DOLS  
 CHLOÉ DUMAS  
 ROXANNE FILLLOL-GONZALEZ  
 CLELIA KOOOTHAN  
 THIBAUD LE PREVOST  
 MELVIN MAHIEUX  
 LÉO MONNIER  
 MARIE NOUCHY  
 STEPHANIE POLLARD  
 WYATT REEVES  
 CLÉMENCE SORBIER

CONCEPTION GRAPHIQUE : Sylvie Lopes  
 - IMPRESSION : Centre d'Impression Départemental - LE CONSEIL GÉNÉRAL DES JEUNES DE LA GIRONDE : session 2010/2011  
 - ANIMATEURS DU GROUPE : Brigitte Barbe-Dutard (CONSEIL GÉNÉRAL DE LA GIRONDE) - Janis Guérin (ENSEIGNANT) Marie Aubour (C.P.E.) - Josette Dumont (INSPECTION ACADÉMIQUE) - © JUIN 2011

Clélia ☺  
 C. P. R. O. E.  
 C. P. R. O. E.  
 Emilie  
 C. P. R. O. E.  
 Léo  
 Clémence ☺  
 Léo  
 Roxanne  
 Marie ☺  
 Thib  
 Mahieux... ☺  
 J. M. A. N. T.  
 Wyatt ☺  
 Théo  
 S. O. R. B. I. E. R.  
 Xavier





*L'Europe*  
dans  
**L'ASSIETTE**



Conception Graphique *S. LOPES*

