

L'EUROPE DANS TON ASSIETTE



BONJOUR GUTEN TAG GOOD DAY BUONA GIORNATA BUEN DIA
BOM DIA DOBER DAN GOD DAGH DOBRY DEN HYVÄÄ PÄIVÄÄ LABA
DIENA DOBUR DEN KALL'H MERA KALI MERA LA MAITH GERA
DIENA GOEDENDAG GUDDEN DAG DOBRY DZIEN O ZI BUNA JO
NAP GOD DAG TERE PÄEVAST IL-ĠURNATA T-TAJBA ДОБЪР ДЕН

Le 9 mai, c'est la Journée de l'Europe !

Après la Seconde Guerre mondiale, la France et l'Allemagne veulent faire la paix. Le 9 mai 1950, le ministre français des Affaires étrangères, Robert Schuman, propose de s'allier pour faire ensemble le commerce du charbon et de l'acier. C'est le début de la construction de l'Union européenne.

L'Union européenne c'est quoi ?

L'Union européenne est formée par une association de pays (27 !) et d'environ 500 millions d'habitants, dont tu fais partie. Nous avons pour la plupart la même monnaie, l'euro, et de nombreuses lois en commun. Nous pouvons tous circuler, étudier, travailler et même habiter librement dans toute l'Europe.

Aix-en-Provence aussi est européenne !

Depuis 1960, la Ville d'Aix-en-Provence a décidé de nouer des liens avec d'autres villes en Europe. Bath (Angleterre), Coïmbra (Portugal), Grenade (Espagne), Pécs (Hongrie), Pérouse (Italie) et Tübingen (Allemagne) sont les six villes amies d'Aix-en-Provence. Toutes ensemble, elles font régulièrement des échanges culturels, sportifs, mais aussi économiques et politiques.

Un tour d'Europe des spécialités

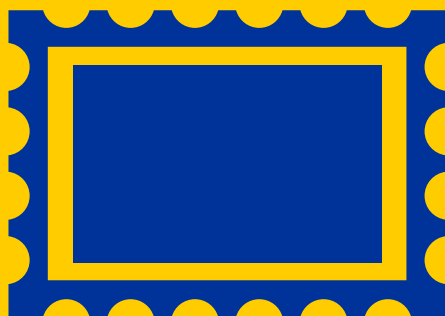
A l'occasion du Joli mois de l'Europe, nous te proposons de franchir les frontières du goût à travers des recettes de France, d'Allemagne, d'Espagne, de Bulgarie, et bien d'autres encore... à réaliser seul ou en famille, afin que l'Europe s'invite à ta table.

Mets-toi aux fourneaux, fais ton restaurant européen à la maison, découvre une playlist spécialement créée à ton attention pour faire un tour d'Europe également en musique et si tu le souhaites envoie les photos de tes plats ou de ta séance de cuisine au Centre Franco-Allemand de Provence qui les publiera sur son site internet et ses réseaux sociaux.

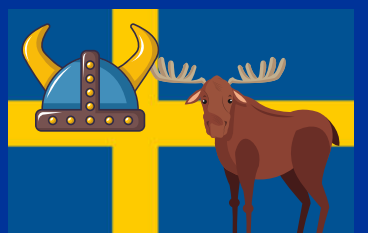
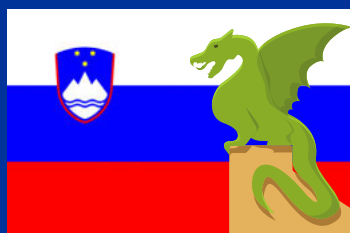
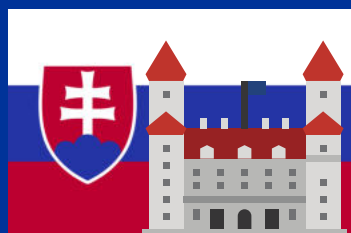
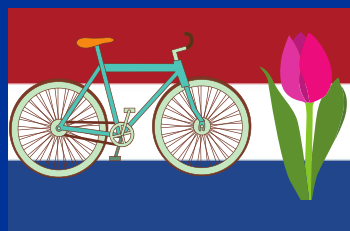
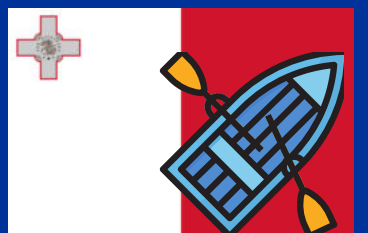
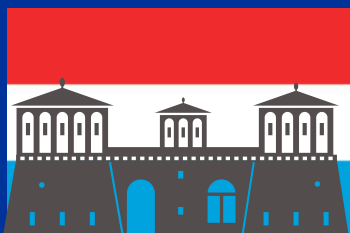
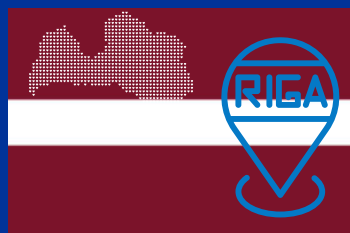
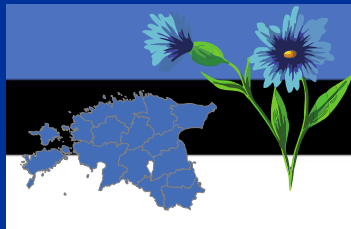
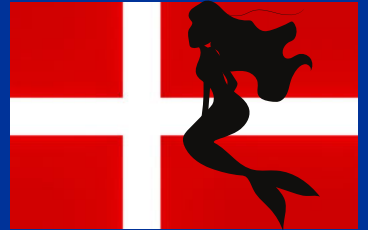
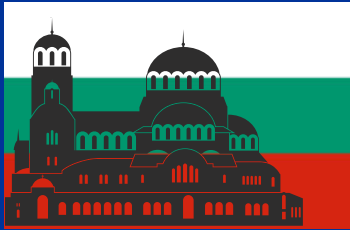
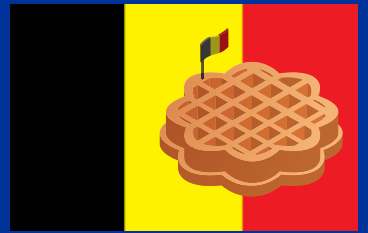
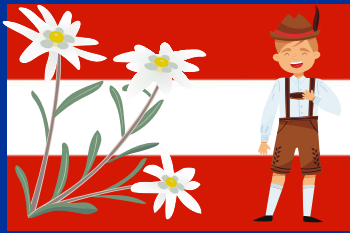
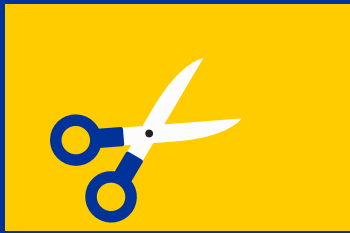
Pour recevoir le lien de la playlist et pour partager ta photo avec nous, demande à tes parents d'envoyer leur accord par mail à info@cfaprovence.com.

Retrouve à quel pays correspond chaque vignette !

**Découpe les vignettes de la page suivante et colle-les à côté
des recettes correspondantes sur l'emplacement bleu format
timbre dédié :**



Astuce : les pays sont rangés par ordre alphabétique.



LES RECETTES

Voici ton itinéraire pour découvrir les recettes de tous les pays de l'Union européenne :



HORS-D'OEUVRE

DANEMARK : SMØRREBRØD
(TARTINE À L'ŒUF ET AU SAUMON)

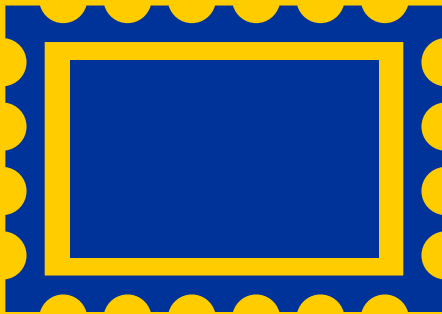
Ingrédients :

- 4 grandes tranches de pain noir (disponible en supermarché) ou pain de seigle
- 4 œufs durs
- 1 citron
- 4 tranches de truite fumée
- 1 concombre
- Mayonnaise
- Un peu d'aneth

Préparation :

1. Fais cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Écaille les œufs et laisse-les refroidir.
3. Dans un saladier, écrase les œufs durs et mélange-les à la mayonnaise et au jus de citron.
4. Étale cette préparation sur chaque tranche de pain noir. Place dessus une tranche de truite fumée.
5. Dépose ensuite quelques tranches de tomates et rondelles de concombre coupées en deux.
6. Rajoute un peu d'aneth.





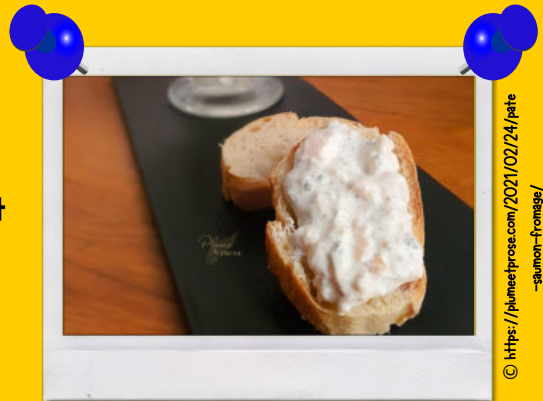
ESTONIE : TOORJUUSTU-SUITULOHEPASTEET (PÂTE AU SAUMON ET FROMAGE CRÉMEUX)

Ingrédients :

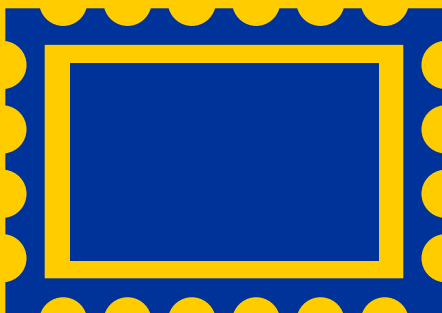
- 150 g de saumon fumé
- 150 g de fromage à la crème aux herbes
- Quelques brins de ciboulette
- ½ citron
- Poivre

Préparation :

1. Dans un bol, mélange le fromage, la ciboulette ciselée et le saumon d'abord coupé en lamelles.
2. Rajoute le jus d'un demi-citron et le poivre.



© <https://blumeeetprose.com/2021/02/24/pate-saumon-fromage/>



LETTONIE : PUPINŪ SALĀTI (SALADE AUX HARICOTS BLANCS)

Ingrédients :

- 400 g de haricots blancs cuits
- 1 concombre
- 6 cs de mayonnaise
- 2 carottes
- Sel

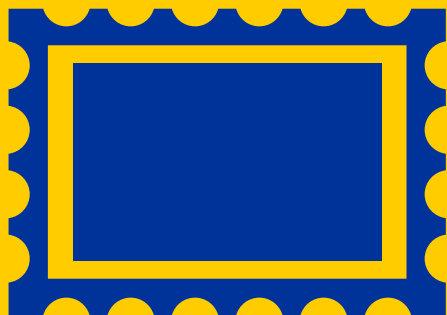
Préparation :

1. Épluche les carottes et coupe-les en petits cubes.
2. Fais-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes (15 à 20 minutes selon la variété de carottes). Égoutte-les.
3. Lave et coupe un concombre en dés.
4. Verse les haricots blancs cuits, les dés de carottes et de concombre dans un saladier.
5. Ajoute la mayonnaise et mélange le tout.
6. Sers bien frais.



© www.delfi.lv/tasty/receptes/atru-pupinu-un-skinks-salati.d?id=43626513





RÉPUBLIQUE TCHÈQUE : ŠUNKOVÁ ROLKA PLNĚNÁ KŘEDEM (ROULEAUX DE JAMBON AU RAIFORT)

Ingrédients :

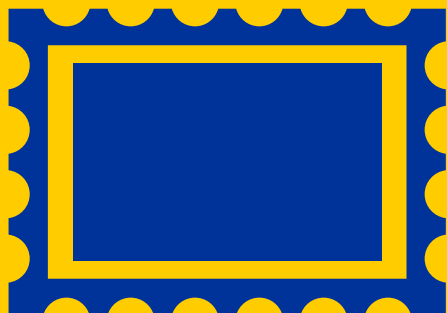
- 6 tranches de jambon
- 100 g de fromage fondu (de type "Vache qui rit")
- 2 cs de raifort finement râpé
- 100 g de beurre
- 6 cs de crème entière
- Sel

Préparation :

1. Mélange bien le beurre avec le fromage fondu et le raifort.
2. Sale si besoin et ajoute la crème entière que tu auras fouettée auparavant.
3. Étale cette mousse sur le jambon et roule les tranches de jambon.



© Vera Fichtant - Amitié Franco-Tchèque



CHYPRE : SALATA KHORIATIKI (SALADE COMPOSÉE)

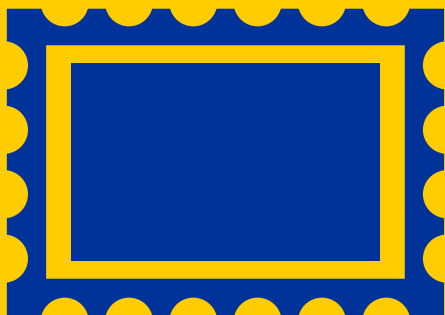
Ingrédients :

- 10 olives noires
- 2 tiges de céleri
- 1 poivron vert
- 500 g de tomates
- 500 g de concombre
- ½ laitue
- 250 g de feta brisée en petits morceaux
- 60 g d'oignons
- 250 g de petites aubergines
- 250 g de câpres au vinaigre
- Vinaigre
- Sel

Préparation :

1. Lave bien tous les légumes et coupe les en petits morceaux. Coupe les tomates en 8.
2. Mets tous les ingrédients dans un saladier et mélange. Parsème la salade d'abord d'olives, puis de câpres au vinaigre.
3. En dernier, ajoute la feta et verse l'huile et le vinaigre mélangés sur le dessus. Ajoute du sel à ta convenance.





LITUANIE : SALTIBARSCIAI (SOUPE FROIDE À LA BETTERAVE)

Ingrédients :

- 400g de betteraves rouges cuites
- 1 litre de kéfir ou de lait fermenté
- 1 concombre
- 4 radis roses
- 2 oignons nouveaux
- 3 œufs
- 2 cs d'aneth
- 2 cs de vinaigre de vin
- Sel et poivre

Préparation :

1. Plonge les œufs dans une casserole d'eau bouillante et fais-les cuire pendant 10 min. Après ce temps de cuisson, plonge-les dans un récipient d'eau froide puis écale-les. Mets-les de côté.
2. Coupe les betteraves et le concombre en morceaux. Place le tout dans le bol de ton mixeur. Épluche les oignons et ajoute-les dans le bol. Ajoute également les radis roses, l'aneth, le kéfir et le vinaigre. Sale et poivre.
3. Mixe jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Ton plat est prêt à être dégusté.



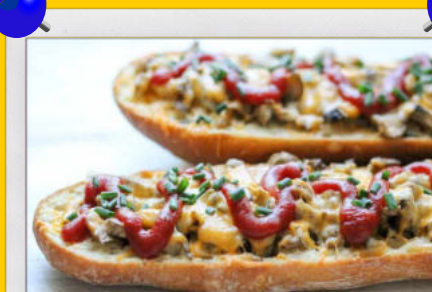
POLOGNE : ZAPIEKANKA (BAGUETTE AUX CHAMPIGNONS ET AU GRUYÈRE)

Ingrédients :

- 500 g champignons de Paris
- 1 baguette
- 1 oignon
- 5 g beurre
- 70 g gruyère
- Origan (optionnel)
- Ketchup (optionnel)
- Sel et poivre

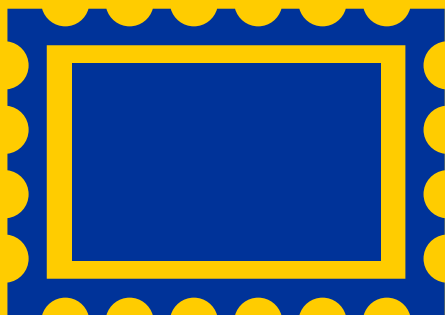
Préparation :

1. Coupe l'oignon en petits morceaux. Fais-le cuire dans une casserole avec un peu de beurre. Ajoute les champignons émincés et fais revenir à feu moyen environ 10 min. Ajoute du sel et du poivre.
2. Coupe la baguette en deux dans le sens de la longueur puis en deux dans le sens de la largeur.
3. Tartine chaque morceau avec le mélange aux champignons. Parsème de gruyère et d'origan.
4. Préchauffe le four à 180°C position « grill » et enfourne les baguettes environ 5 min.
5. Lorsque le fromage a bien fondu, c'est prêt ! Comme le font de nombreux polonais, tu peux ajouter du ketchup.



© <https://lerecettepolonaise.fr/recette/zapiekanika/>





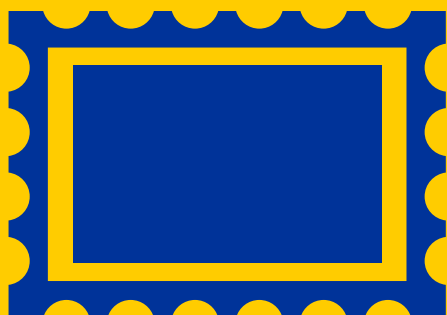
MALTE : PASTIZZI TAL-PIZELLI (PASTIZZI AUX PETITS POIS)

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 300 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 3 petites échalotes
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- Persil haché
- 1 cs de curcuma
- 2 cs d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Fais bouillir les petits pois dans de l'eau salée pendant 15 minutes et égoutte.
2. Épluche les échalotes et l'ail et coupe-les finement.
3. Fais revenir les échalotes et l'ail dans l'huile chaude avec le curcuma.
4. Ajoute les petits pois cuits et laisse cuire pendant 10 min environ. Ajoute du persil haché, mélange et laisse refroidir. Mixe les petits pois, ajoute le fromage râpé et du poivre.
5. Coupe la pâte feuilletée en carrés (8 ou 10 cm). Mets une cuillère de petits pois au centre de chaque carré.
6. Ferme le pastizzi en rapprochant les extrémités de chaque carré par deux et mets-les au four environ 30 minutes à 180°C. Déguste-les tièdes.



ESPAGNE : GASPACHO

Ingrédients :

- 1 kg de tomates
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 concombre
- 5 cl d'huile d'olive vierge extra
- 50 g de mie de pain dur
- 25 cl d'eau
- 5 g de sel
- 3 cl de vinaigre de xérès

Préparation :

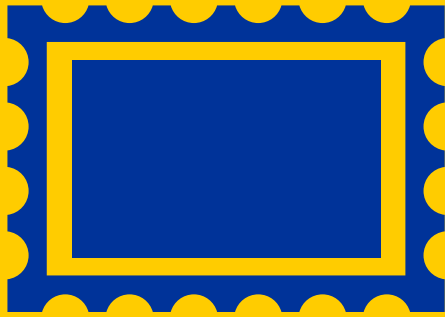
1. Mixe tous les ingrédients puis rajoute l'huile d'olive, l'eau et le vinaigre.
2. Une fois que le mélange est bien lisse, demande à tes parents de le passer au chinois afin que tu obtiennes une crème sans peau et sans pépins.
3. Mets le mélange pendant quelques heures au réfrigérateur afin qu'il refroidisse.
4. Sers le gaspacho avec des croûtons de pain.



©https://livfenderesto.com/2020/04/30/la-recette-du-gaspacho/ - Sandrine Lebasov - La Maison de l'Espagne



PLATS



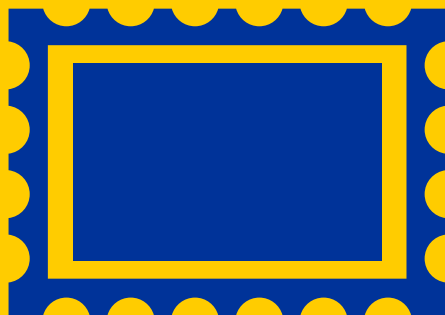
PORTUGAL : BACALHAU À BRÁS (MORUE À LA PORTUGAISE)

Ingrédients :

- 3 pavés de morue dessalée (environ 600g)
- 6 œufs
- 4 cs d'huile de tournesol
- 4 cs d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 12 pommes de terre
- Persil

Préparation :

1. Découpe la morue en petits morceaux, demande à tes parents de retirer les arêtes.
2. Fais revenir les oignons et l'ail coupés en morceaux dans l'huile de tournesol et l'huile d'olive. Fais cuire pendant 5 min la morue avec l'oignon et l'ail.
3. Découpe les pommes de terre en frites très fines. Fais-les précuire quelques minutes dans la poêle puis mélange-les avec la morue, les oignons et l'ail. Fais chauffer pendant 5 minutes.
4. Bats les oeufs en omelette, sale et poivre. Mélange cette préparation à la morue 1 min avant la fin de la cuisson. Laisse chauffer quelques instants (fais attention à ne pas faire cuire les oeufs).
5. Parsème de persil et mélange. Décore d'olives noires et de tomates cerises.



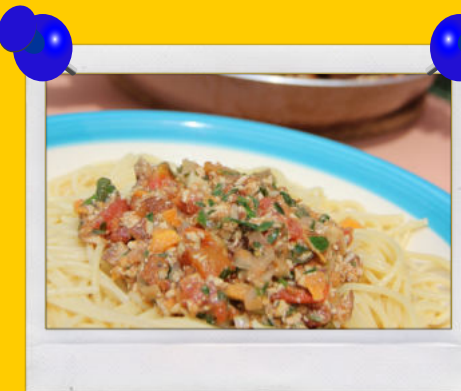
ITALIE : PASTA ALL'ÉOLIANA (PÂTES THON ÉOLIENNES)

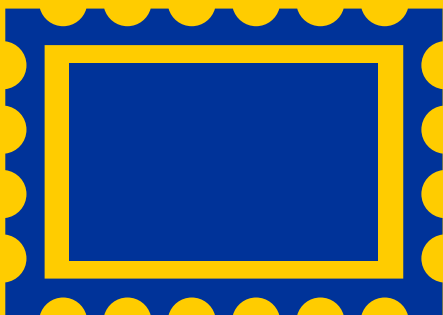
Ingrédients :

- 360 g de spaghettis
- 1 filet de 200 g de thon frais
- Une vingtaine de tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre

Préparation :

1. Coupe le filet de thon en cubes.
2. Dans une casserole, fais revenir la gousse d'ail écrasée dans l'huile d'olive. Dès qu'il commence à blondir, ajoute les tomates cerises.
3. Sale légèrement, poivre, et laisse cuire à feu vif pendant quelques minutes.
4. Quand les tomates cerises commencent à s'ouvrir, ajoute les morceaux de thon et fais les cuire pendant quelques minutes, en les retournant régulièrement. Sale et poivre.
5. Fais cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Puis égoutte-les et mélange-les immédiatement avec la sauce bien chaude. Sers avec du persil frais ciselé.





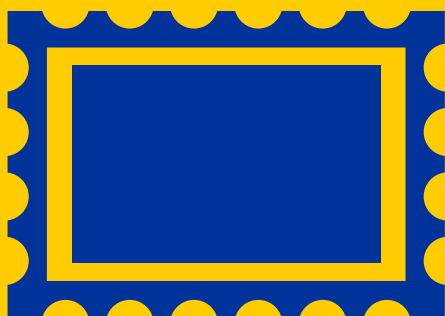
AUTRICHE : WIENER SCHNITZEL (ESCALOPE VIENNOISE)

Ingrédients :

- 4 escalopes de veau de 150 à 180 g
- 2 œufs
- 100 g de farine de type T55
- 100 g de chapelure
- Beurre
- Tranches de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Étale les escalopes. Sale et poivre les escalopes de chaque côté.
2. Dispose de la farine sur une assiette et de la chapelure sur une autre. Bats les œufs à la fourchette et verse-les dans une assiette creuse.
3. Passe les escalopes d'abord dans la farine, puis dans les œufs en veillant à ce qu'elles soient bien trempées, et ensuite dans la chapelure en pressant doucement la chapelure contre la viande avec le dos de la fourchette.
4. Dans une grande poêle, fais fondre suffisamment de beurre. Place les escalopes dans la poêle.
5. Fais dorer chaque côté pendant 2 à 4 minutes.
6. Sors les escalopes une fois qu'elles sont croustillantes et place-les sur un papier absorbant. Éponge en appuyant délicatement avec le papier. Dispose les escalopes sur une assiette et décore avec des tranches de citron.
7. Sers les escalopes viennoises avec des pommes de terre cuites à la vapeur et une salade.



ALLEMAGNE : KARTOFFELPUFFER (GALETTES DE POMMES DE TERRE)

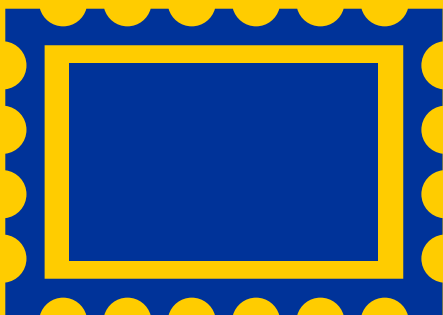
Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon blanc
- 2 œufs
- 2-3 cs de farine (ou de Maïzena)
- Un peu de muscade
- Huile de tournesol
- Sel et poivre

Préparation :

1. Épluche les pommes de terre et râpe-les en fines lamelles. Laisse-les égoutter pendant 10 min pour retirer l'eau.
2. Ajoute l'oignon finement haché, les œufs, la farine et mélange le tout. Sale et poivre, ajoute de la muscade.
3. Fais chauffer de l'huile dans une poêle, forme des galettes à l'aide d'une cuillère (environ 2 cs par galette) et fais-les cuire dans l'huile pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes et dorées des deux côtés. Sers-les avec de la compote de pomme.





LUXEMBOURG : BOUNESCHLUPP (SOUPE DE HARICOTS VERTS)

Ingrédients :

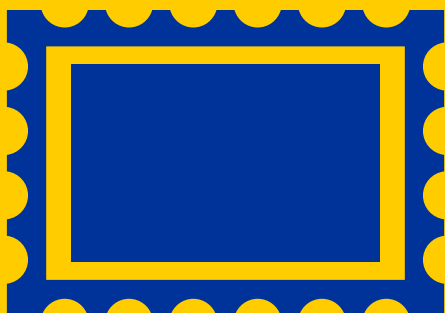
- 400 g de haricots verts
- 100 g d'oignons
- 100 g de lardons
- 1.5 litre d'eau
- 75 cl de crème fraîche
- Quelques pincées de sarriette

Préparation :

1. Équeute les haricots.
2. Dans une cocotte, fais revenir les lardons. Ajoute les oignons hachés et fais-les cuire quelques minutes.
3. Ajoute le sel, le poivre et la sarriette.
4. Ajoute les haricots. Recouvre d'eau et laisse cuire 45 minutes.
5. Ajoute les pommes de terre coupées en dés. Laisse cuire encore 10 minutes.
6. Ajoute la crème.



© <https://www.jatoutcompris.com/recettes/bouneschlupp-246.php>



FINLANDE : PORKKANALAATIKO (GRATIN DE CAROTTES)

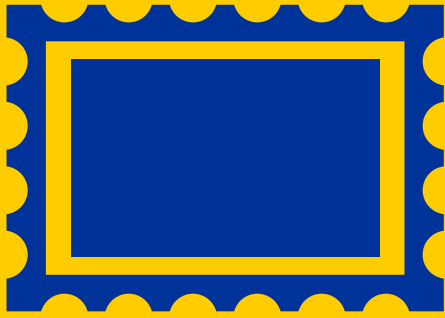
Ingrédients :

- 200 g de riz
- 40 cl d'eau
- 30 cl de lait
- 1.5 kg de carottes
- Chapelure
- 50 g de beurre
- 1 cc de noix de muscade
- Un peu d'huile d'olive
- Sel

Préparation :

1. Fais bouillir le riz dans le mélange d'eau et d'une partie du lait (20 cl de lait) en laissant sur le feu jusqu'à ce que le riz commence à prendre une consistance légèrement épaisse.
2. Épluche et râpe les carottes.
3. Mélange les carottes râpées, le lait restant, le beurre fondu, les œufs et la noix de muscade avec le riz au lait.
4. Verse le mélange dans un plat à four huilé. Saupoudre de chapelure et étale le beurre par-dessus. Fais cuire au four 45 minutes à 180° jusqu'à ce que le gratin soit doré sur toute sa surface.





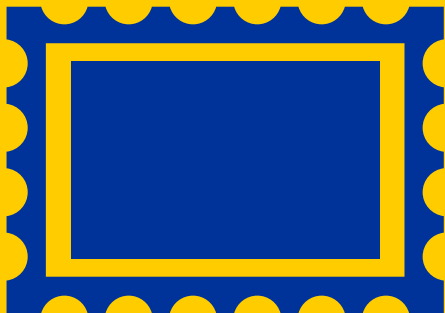
BULGARIE : MICH MACH (ŒUFS BROUILLES AUX POIVRONS ET TOMATES)

Ingrédients :

- 150 g de feta
- 150 g de poivrons grillés
- 2 tomates pelées en boîte
- 3 gros oeufs
- 1 cs d'huile des poivrons grillés
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Persil plat
- Sel et poivre

Préparation :

1. Épluche les oignons et les gousses d'ail. Mache le tout.
2. Fais chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoute les oignons et l'ail. Fais cuire 5 minutes. Ajoute les poivrons et poursuis la cuisson 5 minutes. Ajoute les tomates coupées, laisse mijoter 5 minutes de plus.
3. Émiette la feta et ajoute la. Mélange. Casse les œufs dans un saladier, sale et poivre. Fouette légèrement les œufs avec une fourchette, puis verse dans la poêle. Laisse cuire environ 5 minutes.
4. Sers aussitôt, en ciselant un peu de persil sur le dessus, et rajoute un peu de feta émietlée.



CROATIE : PUNJENE PAPRIKE (POIVRONS FARCIS)

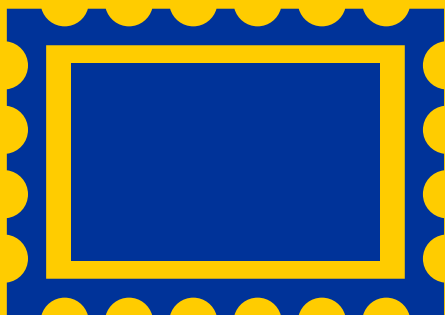
Ingrédients :

- 4 poivrons
- 3 grosses tomates
- 300 g de feta
- 2 échalotes
- 2 ou 3 brins de thym
- 20 g d'olives
- Un peu d'huile d'olive

Préparation :

1. Coupe les poivrons en deux dans le sens de la longueur, enlève les graines.
2. Enlève la peau des tomates avec un couteau économe puis coupe-les en dés.
3. Épluche les échalotes, coupe-les en petits morceaux et fais-les cuire dans une poêle 5 minutes à feu doux avec un peu d'huile d'olive.
4. Émiette la feta et mélange-la aux tomates, échalotes, thym et olives coupées en petits morceaux.
5. Remplis les demi-poivrons de cette farce.
6. Fais cuire 30 minutes au four à 180°.
7. Sers avec du riz et une salade verte.





SLOVÉNIE : FRTALJA (CRÊPE-OMELETTE)

Ingrédients :

- 3 œufs
- 10 cl d'eau froide
- Une poignée d'herbes (50% de camomille – mélisse, ciboulette, fenouil ...)
- 2 cs de farine
- Sel

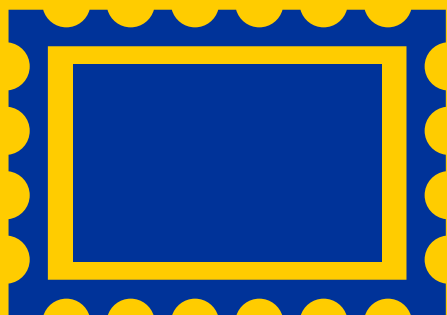
Préparation :

1. Bats les œufs et l'eau en mousse.
2. Ajoute les herbes hachées, la farine et une pincée de sel.
3. Mélange bien et verse dans une casserole avec une cuillère d'huile. La poêle doit être chaude.
4. Fais cuire des deux côtés et sers avec de la polenta.



© <https://www.slovenia.info/fr/>
Tomo Jeseničnik

DESSERTS



FRANCE : CLAFOUTIS AUX CERISES

Ingrédients :

- 600 g de cerises
- 5 œufs
- 5 cs de sucre
- 5 cs de farine
- Un peu de lait
- 5 cl de crème fraîche
- Une pincée de sel

Préparation :

1. Beurre et farine légèrement un moule à manqué.
2. Dans un saladier, bats le sucre avec les œufs et incorpore une à une les cuillères de farine.
3. Ajoute les autres ingrédients, si la pâte n'est pas assez liquide, ajoute un peu de lait et mélange bien.
4. Dispose les cerises sur le moule et recouvre-les de la pâte.
5. Préchauffe le four à 180° puis fais cuire le gâteau 30 minutes à chaleur tournante.
6. Saupoudre le clafoutis de sucre à la sortie du four et déguste le froid ou tiède !





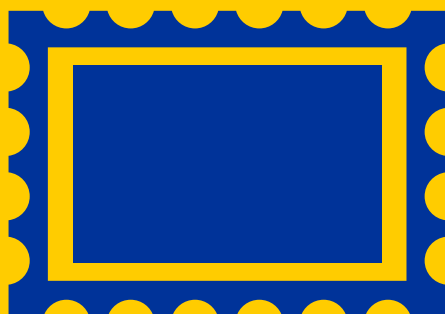
BELGIQUE : TARTE AU SUCRE

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- Cassonade brune
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cs de farine
- 1 cc de levure chimique
- 3 cc de beurre

Préparation :

1. Étale la pâte.
2. Saupoudre le fond de farine.
3. Verse une couche d'un centimètre de cassonade.
4. Mélange les œufs, la crème fraîche et la levure.
5. Verse le mélange sur le sucre.
6. Dépose 3 cuillères à café de beurre par-ci par-là.
7. Fais cuire au four pendant 30 minutes à 200°.



PAYS-BAS : POFFERTJES (PETITES CRÊPES)

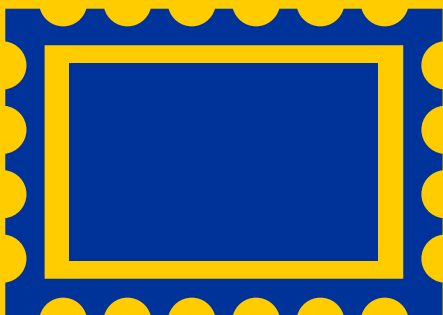
Ingrédients :

- 250 g de farine de blé
- 1 œuf
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 50 g de beurre
- Sel

Préparation :

1. Fais fondre le beurre et fais tiédir le lait. Délaye la levure dans 3 cuillères à soupe de lait.
2. Mélange la farine, la levure et le reste de lait.
3. Ajoute de l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte souple.
4. Ajoute le sel, le beurre et l'œuf. Remue bien.
5. Couvre la pâte avec un linge humide et laisse-la reposer durant 30 minutes dans un endroit chaud.
6. Dépose des petites boules de pâte dans une poêle (environ une cuillère à soupe par boule), et laisse-les dorer (la cuisson est la même que pour les crêpes).





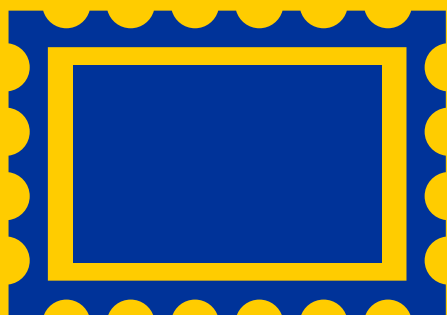
IRLANDE : LE BANOFFEE PIE (TARTE BANANE CARAMEL ET CHANTILLY)

Ingrédients :

- 150 g de biscuits sablés
- 80 g de beurre fondu
- 1 pot de confiture de lait
- 25 cl de crème fleurette entière
- 3 bananes
- 1 cs de sucre glace
- Cacao amer
- Coulis de caramel

Préparation :

1. Casse les biscuits sablés en petits morceaux, et mixe-les pour obtenir une chapelure fine.
2. Mélange alors la chapelure au beurre fondu.
3. Verse la préparation obtenue dans un moule, et lisse-la. Place-la ensuite au réfrigérateur durant 30 minutes.
4. Une fois la pâte durcie, tartine de confiture de lait. Place des rondelles de bananes dessus. Bats la crème liquide pour obtenir une chantilly ferme, et ajoute le sucre glace à la chantilly. Dépose-la sur le dessus du gâteau.
5. Mets dans ton réfrigérateur pendant 1 heure, puis sers rapidement, en saupoudrant de cacao et de coulis de caramel.



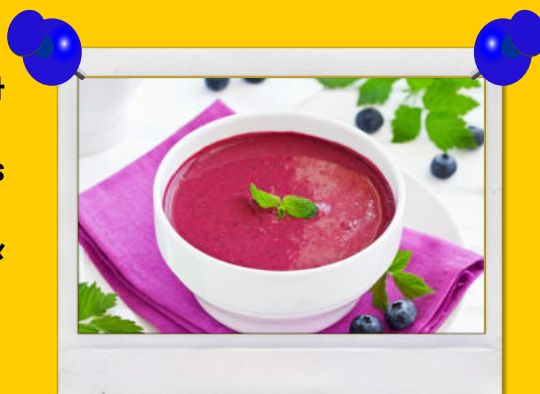
SUÈDE : BLÅBÄRSSOPPA (SOUPE AUX MYRTILLES)

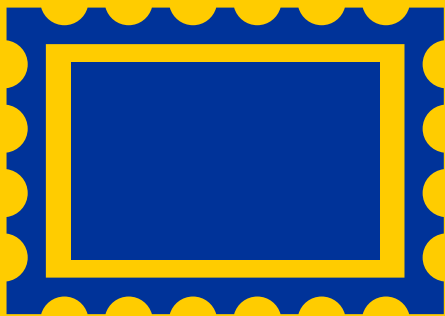
Ingrédients :

- 500 g de myrtilles
- 1 pomme
- 150 g de sucre
- Quelques zestes de citron
- 1 bâton de cannelle

Préparation :

1. Lave les myrtilles, épluche la pomme, enlève le cœur et coupe-la en petits cubes, râpe le zeste du citron.
2. Mets tous les ingrédients dans une casserole, remplis d'eau jusqu'à ce que tout soit couvert.
3. Porte à ébullition, puis laisse mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.
4. Retire le bâton de cannelle.
5. Réduis la soupe en purée.





SLOVAQUIE : PIŠKÓT ("TIRAMISU" SLOVAQUE)

Ingrédients :

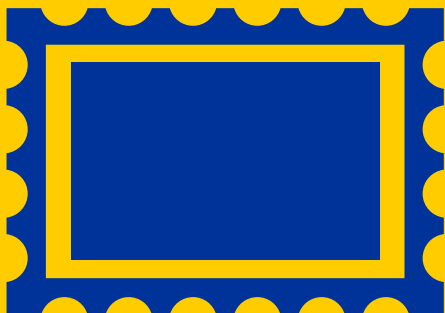
- 1 ou 2 paquets de boudoirs
- 300 g de crème fraîche ou yaourt nature
- Cacao en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Fruits rouges de ton choix : myrtilles, mûres ou groseilles

Préparation :

1. Mélange dans un bol 300 grammes de crème fraîche avec un sachet de sucre vanillé.
2. Dispose dans un contenant (ex : un Tupperware) une couche de boudoirs.
3. Applique une première couche du mélange composé de crème fraîche et de sucre vanillé de façon à ce qu'il en reste la moitié pour une seconde couche.
4. Dispose les fruits rouges de ton choix.
5. Répète les étapes 2 (2ème couche de boudoirs) et 3 (mélange crème fraîche et sucre vanillé).
6. Saupoudre du cacao sur l'ensemble.
7. Décore-le avec une feuille de menthe si tu le souhaites.



© Daniela Zelenáková – Institut Français de Slovaquie



HONGRIE : MÉZES PUSZEDLI (BISCUITS AU MIEL)

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 150 g de miel
- 300 g de sucre glace
- 4 œufs
- 20 g de beurre
- 1 cc de cannelle moulue
- 1 cc de bicarbonate mélangée à de la farine
- 1 cc de jus de citron
- Petits bonbons de décorations ou perles argentées

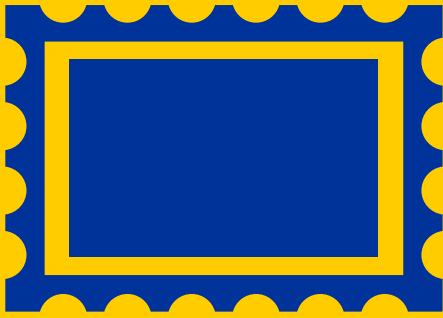
Préparation :

1. Sépare les blancs des jaunes de 3 des œufs et conserve les blancs au réfrigérateur. Puis dans un saladier, mélange la farine, le miel, 100 grammes de sucre glace, un œuf entier, deux jaunes d'œufs, la cannelle et le bicarbonate de soude. Laisse reposer la pâte pendant 2 jours (couverte de papier film).
2. Étale-la avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné et découpe-la avec un emporte-pièce. Badigeonne les petits gâteaux de jaune d'œufs.
3. Préchauffe le four à 180° chaleur tournante dix minutes. Puis, fais cuire au four tes gâteaux dizaine de minutes sur une plaque légèrement beurrée. Il faut surveiller la cuisson : les biscuits doivent être colorés (couleur caramel).
4. Prépare le glaçage avec les 3 blancs d'œufs conservés, mélangés énergiquement avec 200 grammes de sucre glace, et une cuillère de jus de citron. Mets le glaçage sur les biscuits et dépose dessus des perles argentées ou des bonbons de décorations. Laisse reposer.



© Enikő Sombrin-Sasvári





ROUMANIE : SALAM DE BISCUITI (SALAMI DE BISCUIT)

Ingrédients :

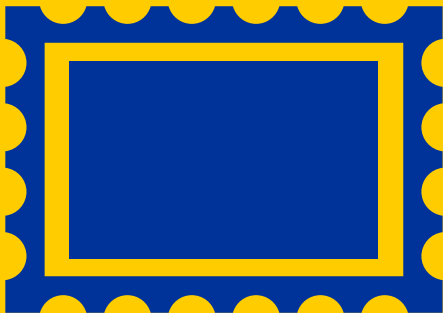
- 450 g de biscuits petits
- 150 g de raisins secs
- 20 cl de lait
- 150 g de cerneaux de noix
- 40 g de cacao
- 50 g de noix de coco
- 100 g de beurre
- 200 g de loukoum
- 100 g de sucre
- 1 cc d'arôme de vanille

Préparation :

1. Fais chauffer le lait dans une casserole à feu doux et ajoute les raisins secs, le sucre, le cacao. Mélange bien.
2. Ajoute le beurre et attends qu'il fonde. Quand le mélange bout, arrête le feu. Laisse reposer pendant 5 minutes.
3. Écrase les biscuits à la main.
4. Incorpore la vanille au mélange. Verse le tout sur les biscuits. Laisse refroidir 30 minutes. Ajoute les cerneaux de noix et le loukoum (dés d'environ 1 cm).
5. Si tu peux former des boules avec le mélange, c'est parfait, mais s'il est trop sec, incorpore du lait.
6. Recouvre ton plan de travail de papier film et parsème-le de noix de coco râpée (1-2 mm). Verse la pâte dessus et donne-lui la forme d'un salami. Enroule-le ensuite dans le film. Laisse-le refroidir au frigo pendant 2-3h (il est meilleur après 12h). Coupe-le en tranches d'environ 1 cm et sers le froid.



© Roxana Parlea - Amitié Franco-Roumaine
Institut de la langue roumaine



GRÈCE : ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ Μ'ΕΛΙ (YAOURT MI-MELI)

Ingrédients :

- 330 g de yaourt grec
- 6 abricots secs
- 3 cs de raisins secs
- 3 cs de miel liquide

Préparation :

1. Coupe les abricots secs en tout petits morceaux.
2. Verse les raisins au fond des coupes. Bats le yaourt.
3. Verse-le sur les raisins.
4. Verse le miel sur le yaourt et recouvre d'abricots.



© <https://www.kilometre0.fr/recettes/yaourt-mi-meli/>



BRAVO!

TU AS FAIT UN TOUR D'EUROPE CULINAIRE. PROCHAINE ÉTAPE : DÉCOUVRIR CES PAYS EN FAMILLE?
MAIS AVANT, TU TROUVERAS UNE RÉCOMPENSE SUR LA PAGE SUIVANTE.

LE DIPLÔME DU PETIT CHEF CUISINIER EUROPÉEN

est attribué à

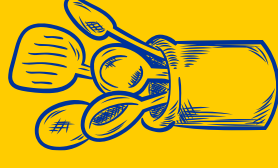
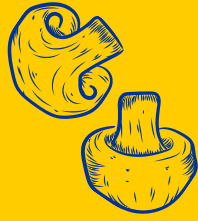
.....

pour avoir parcouru l'itinéraire culinaire européen

Félicitations !

ATTRIBUÉ PAR

Le conseil
des grands chefs cuisiniers
de l'Europe



Avec le soutien de la Ville d'Aix-en-Provence, la Métropole
Aix-Marseille Provence, le Conseil Départemental des Bouches-du-Rhône,
le Goethe-Institut, le Consulat Général d'Allemagne à Marseille,
Aix-Marseille Université et le DAAD.

En coopération avec la Ville d'Aix-en-Provence,

Mme Enikő Sombrin-Sasvari, l'association Amitié Franco-Roumaine, l'Institut de la langue
roumaine, l'association Amitié Franco-Tchèque, l'AIAPA (Association Italienne d'Aix
et du Pays d'Aix), l'association Portulan, l'Institut Français de Slovaquie,
la Maison de l'Espagne – Fondation Hispanophone, Aix Fan de Resto et
la Maison de l'Europe de Provence.

Conception : Centre Franco-Allemand de Provence

Impression : Imprimerie municipale d'Aix-en-Provence

