

2015

une année épicée



Lundi		5	12	19	26
Mardi		6	13	20	27
Mercredi		7	14	21	28
Jeudi	1	8	15	22	29
Vendredi	2	9	16	23	30
Samedi	3	10	17	24	31
Dimanche	4	11	18	25	



Le poivre est originaire de l'Inde où il a été découvert il y a plus de 4000 ans et déjà utilisé 1000 ans avant Jésus-Christ. Par la suite le poivre s'est répandu dans tout le sud-est de l'Asie.

On appelle « poivre » les fruits du *Piper nigrum* qui nous donne le poivre vert, blanc, rouge et noir (selon le niveau de maturation). Aujourd'hui le poivre est un assaisonnement très commun et très utilisé partout dans le monde pour relever le goût de nombreux plats. Mais durant des siècles il a eu un statut très important. Il a notamment servi de monnaie d'échange pour payer des loyers, comme dit dans les mariages et comme cadeau.

On mesurait la richesse par rapport aux réserves de poivre possédées par les bourgeois. C'est d'ailleurs de là que provient l'expression « payer en espèces » qui veut dire « payer en espèces ». Les croisés qui réussirent la prise de Césarée en Palestine furent récompensés par le don de 1 kg de poivre, une fortune pour l'époque !

Le poivre contient de la pipérine qui a des effets très positifs sur la tension artérielle ainsi que sur la digestion.

Steak au poivre



Ingrédients :

- steak
- poivre concassé
- cognac
- porto
- fond de veau
- crème fraîche



Préparation

Mettre du grain poivre concassé sur le steak.
Faire revenir le steak dans du beurre chaud des 2 côtés.
Plomber le steak au cognac.
Sortir le steak de la poêle et déglacer la sauce au porto.
Y ajouter le fond de veau et la crème fraîche.
Remettre le steak dans la poêle et remuer.

Janvier 2015

Lundi		5	12	19	26
Mardi		6	13	20	27
Mercredi		7	14	21	28
Jeudi	1	8	15	22	29
Vendredi	2	9	16	23	30
Samedi	3	10	17	24	31
Dimanche	4	11	18	25	



Le poivre

Le poivre est originaire de l'Inde où il a été découvert il y a plus de 4000 ans et déjà cultivé 1000 ans avant Jésus-Christ. Par la suite le poivre s'est répandu dans tout le sud-est de l'Asie.

On appelle « poivre » les fruits du *Piper Negrum* qui nous donne le poivre vert, blanc, rouge et noir (selon le niveau de maturation).

Aujourd'hui le poivre est un assaisonnement très commun et très utilisé partout dans le monde pour rehausser le goût de nombreux plats.

Mais durant des siècles il a eu un statut très important. Il a notamment servi de monnaie d'échange, pour payer des impôts, comme dot dans les mariages et comme rançon.

On mesurait la richesse par rapport aux réserves de poivre possédées par les bourgeois. C'est d'ailleurs de là que provient l'expression « payer en espèces » qui veut dire « payer en épices ».

Les croisés qui réussirent la prise de Césarée en Palestine furent récompensés par le don de 1 kg de poivre, une fortune pour l'époque !

Le poivre contient de la pipérine qui a des effets très positifs sur la tension artérielle ainsi que sur la digestion.

Steak au poivre



Ingrédients :

- steak
- poivre concassé
- cognac
- porto
- fond de veau
- crème fraîche



Préparation

Mettre du gros poivre concassé sur le steak

Faire revenir le steak dans du beurre chaud des 2 côtés
flamber le steak au cognac

Sortir le steak de la poêle et déglacer les sucs au porto
Y ajouter 4 c à s de fond de veau et 1 c à s de crème fraîche

ramettre le steak dans la poêle et servir.

Février 2015

Lundi		2	9	16	23
Mardi		3	10	17	24
Mercredi		4	11	18	25
Jeudi		5	12	19	26
Vendredi		6	13	20	27
Samedi		7	14	21	28
Dimanche	1	8	15	22	

Le safran



Un peu d'histoire

Le safran, poétiquement appelé "Or Rouge", est l'épice la plus chère au monde.

Le safran est une épice extraite de la fleur d'un crocus.

On l'obtient par déshydratation de ses trois stigmates rouges.

L'Iran est, depuis longtemps, le premier pays producteur de safran.
Il est cultivé aussi tout autour de la Méditerranée. On peut le découvrir en Grèce, en Suisse, en Allemagne, en Italie et au Maroc.

Paella Valenciana



Ingrédients :

- 1 poulet (1,5 kg environ)
- 400 g de palourdes, 12 crevettes
- 500 g de riz
- 250 g de lard
- 2 petits poivrons rouges, 3 tomates
- 1 oignon, 5 gousses d'ail
- piment doux en poudre
- 2 doses de safran
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 citron
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



- Préchauffez le four (240°C)
- Lavez les poissons, épongez-les et épinez-les. Détaillez la chair en lamelles.
- Ébouillantez les tomates min, raprochaisez-les et pilez-les. Ajoutez les en sauce, pilez l'oignon et l'ail, fachez les même.
- Découpez le poulet en morceaux et le dard en dés de 3 cm. Faites revenir à tout dans une large poêle avec b.c., à saup. d'huile d'olive. Ajoutez ensuite l'oignon et l'ail, faites revenir pendant 2 min.
- Incorporez les tomates et les poissons, faites revenir quelques temps, puis ajoutez les tomates écrasées et le riz. Versez le bouillon. Laissez cuire 25 min à feu doux, sans remuer. Lavez les palourdes.
- Faites revenir les palourdes dans le reste d'huile, jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Ajoutez les palourdes et les tomates de riz, laissez cuire 5 min à feu doux. Commencez de quartiers de citron et servez chaud.

La coriandre



Un peu d'histoire

La coriandre est un aromate présent dans la cuisine orientale, indienne, chinoise et latino-américaine.

La plus ancienne trace écrite est un papyrus daté de 1550 avant J.C. faisant la liste des plantes médicinales utilisées par les **Egyptiens**.

Dans la **Grèce** antique elle était un élément important dans les offrandes faites aux Dieux.

Les **Romains** s'en servaient surtout pour conserver la viande. Ce sont eux qui l'ont introduite en Europe, où elle est utilisée depuis l'Antiquité comme plante aromatique et médicinale (pour la digestion, les rhumatismes et les vertiges).

Au **Moyen-Âge** on l'utilisait pour éloigner les poux et les démons (« coriandre » signifie « mari de la punaise » à cause de la forte odeur des feuilles).

Cette plante au goût fort et piquant est entièrement comestible : les graines, les feuilles (fraîches ou séchées) et les racines (surtout dans la cuisine chinoise).

Les graines de coriandre sont un ingrédient indispensable de célèbres parfums comme : *Coco de Chanel*

l'Eau d'Hermès

Bouchées au piment d'Espelette et à la coriandre



Ingrédients :

- 120 g de farine et 1 c à c de sel
- 2 c à c de levure chimique
- 1 c à c de piment d'Espelette en poudre
- 2 c à s de feuilles de coriandre ciselées
- 3 c à s d'huile d'olives
- 1 c à s de parmesan râpé
- yaourt nature et 1 œuf



Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°C.
Mélanger tous les ingrédients secs.
Beurrer 1 œuf, 1 litre et 1/2 yaourt nature.
- 2) Mélanger le tout et répartir la pâte dans
des moules à bûches.
Enfourner pendant 20 minutes.

Avril 2015

Lundi		6	13	20	27
Mardi		7	14	21	28
Mercredi	1	8	15	22	29
Jeudi	2	9	16	23	30
Vendredi	3	10	17	24	
Samedi	4	11	18	25	
Dimanche	5	12	19	26	

La cardamome



Un peu d'histoire

Les arabes utilisent depuis longtemps la cardamome pour aromatiser leur café.

En Europe, l'une des premières utilisations connues de la cardamome est au Moyen-Âge. Elle entrait dans la composition du mélange d'épices qui permettait la transformation du vin rouge, difficile à conserver au Moyen-Âge, en hydromel, qui servait en apéritif. La cardamome peut servir également lors de la préparation de l'hydromel.

Dans l'Italie du XVII^e siècle, il était de bon ton d'associer café et cardamome. On ajoutait un soupçon de girofle et autres épices. Comme beaucoup, la cardamome est réputée pour ses vertus aphrodisiaques et médicinales (pour la digestion). On assurait « qu'un vin chaud aromatisé à la cardamome réveillait un mort, lequel partait tout droit ». Quant à Cléopâtre, elle en parfumait, paraît-il, les pièces de son lit.

Confiture de tomates à la cardamome



Ingrédients :

- 2kg de tomates à chair ferme(p.ex. « Coeur de boeuf »)
- 3 gousses de vanille
- 1,3kg de sucre fin
- 2 c à s de cardamome en poudre



Préparation :

- 1) Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Retirez-les, pelez-les et enlevez les pépins.
- 2) Coupez-les en gros cubes et mettez-les dans une casserole avec le sucre, la cardamome et les gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur. Mélangez et laissez macérer une nuit.
- 3) Le lendemain, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 2 h.
- 4) Retirez les gousses de vanille et versez dans des pots en verre ébouillantés au préalable.

Mai 2015

Lundi		4	11	18	25
Mardi		5	12	19	26
Mercredi		6	13	20	27
Jeudi		7	14	21	28
Vendredi	1	8	15	22	29
Samedi	2	9	16	23	30
Dimanche	3	10	17	24	31

La cannelle



Un peu d'histoire

La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier.

Cet arbre pousse dans les forêts sauvages où il peut atteindre 15 mètres d'altitude. Le cannelier est aussi cultivé en Inde, à Java, à l'île Maurice, aux Seychelles, à Madagascar, aux Antilles françaises et au Brésil. La récolte se fait tôt le matin. Au printemps, les jours de pluies.

La cannelle est principalement utilisée en cuisine comme condiment et aromatique, en association avec la prune, dans la préparation de chocolats, liqueurs, mais aussi dans la cuisine indienne et orientale.

La cannelle



Un peu d'histoire

La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier.

Cet arbre pousse dans les forêts sauvages où il peut atteindre 15 mètres d'altitude. Le cannelier est aussi cultivé en Inde, à Java, à l'île Maurice, aux Seychelles, à Madagascar, aux Antilles françaises et au Brésil. La récolte se fait tôt le matin. Au printemps, les jours de pluies.

La cannelle est principalement utilisée en cuisine comme condiment et substance aromatique, en association avec la prune, dans la préparation de chocolats et de liqueurs, mais aussi dans la cuisine indienne et orientale.

Gâteau Pomme-Cannelle



Ingrédients :

- 2 yaourts naturels, (les pots servant de mesure, en conserver un).
- 1 pot d'huile
- 2 pots de sucre, de farine
- 3 oeufs
- 1 pomme coupée morceau
- de la cannelle en poudre en quantité suivant les goûts



Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180° degrés.
- 2) Dans un saladier, mettre les yaourts.
- 3) Ajouter les œufs, l'huile, le sucre et mélanger.
- 4) Ajouter ensuite la farine et la levure chimique.

Bien mélanger.

- 5) Ajouter la pomme coupée et la coriandre. Mélanger à nouveau.
- 6) Beurrer un moule, et y verser la préparation.
- 7) Enfourner pour 30 minutes environ.
- 8) À la sortie du four, attendre quelques minutes avant de démouler.

Juin 2015

Lundi	1	8	15	22	29
Mardi	2	9	16	23	30
Mercredi	3	10	17	24	
Jeudi	4	11	18	25	
Vendredi	5	12	19	26	
Samedi	6	13	20	27	
Dimanche	7	14	21	28	

Le gingembre



Un peu d'histoire

Le gingembre est une plante originaire d'Asie

On utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. Ce rhizome est une épice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, et en particulier dans la cuisine indienne. Il est aussi utilisé en Occident dans la confection des desserts comme le pain d'épices.

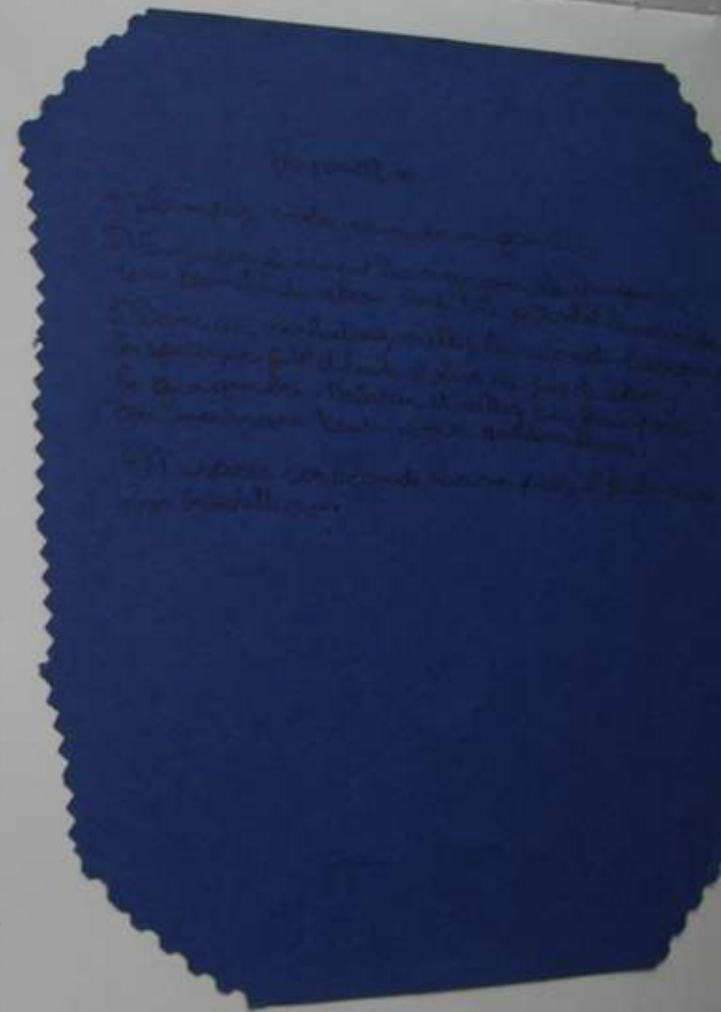
Il est cultivé en Inde, Chine, Indonésie, Népal, Bangladesh, Thaïlande et en Philippines

Brochettes de boeuf marinées au gingembre et citron



Ingrédients (4 personnes):

- 500 g de viande de boeuf
- 2 oignons
- coriandre et persil
- gingembre frais
- jus d'un demi citron
- du citron confit aux épices et à l'huile d'olive
- huile d'olive
- mélange d'épices en grains : fenouil, coriandre, poivre noir
- 1/2 cc de sel, poivre, gingembre, paprika
- 1 pincée de cannelle



Juillet 2015

Lundi		6	13	20	27
Mardi		7	14	21	28
Mercredi	1	8	15	22	29
Jeudi	2	9	16	23	30
Vendredi	3	10	17	24	31
Samedi	4	11	18	25	
Dimanche	5	12	19	26	

Le cumin



Un peu d'histoire

Le cumin est une ombellifère annuelle aromatique qui vient d'Orient et des pays méditerranéens. Il ne faut pas la confondre avec une autre ombellifère qui lui ressemble beaucoup et que l'on nomme « le carvi » et dont la saveur est plus proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth.

Utilisé au moins depuis 5000 ans, des graines de cumin furent découvertes dans les tombeaux des pharaons et sur d'autres sites archéologiques en Egypte, où elles étaient utilisées en médecine et également en magie. Sa rareté et sa valeur ont permis au cumin de devenir une véritable monnaie d'échange durant le Moyen-Age, servant notamment aux esclaves et aux serfs de s'affranchir.

Propriétés médicinales

Le cumin stimule la digestion et diminue les ballonnements de l'intestin.

Roulés de courgette à la ricotta et au cumin



Ingrédients :

- 1 courgette
- 4 c à s de ricotta
- 1 c à c de cumin
- huile d'olive, sel, poivre
- herbes de Provence



Préparation :

- 1) coupez la courgette en fines tranches dans le sens de la longueur
- 2) saupoudrez les tranches d'herbes de Provence et faites-les dorer de chaque côté. Réservez.
- 3) mélangez la ricotta, le sel, le poivre et le cumin.
- 4) déposez 1c à s de ricotta assaisonnée à l'extrémité de la tranche et roulez cette dernière.

Août 2015

Lundi		3	10	17	24	31
Mardi		4	11	18	25	
Mercredi		5	12	19	26	
Jeudi		6	13	20	27	
Vendredi		7	14	21	28	
Samedi	1	8	15	22	29	
Dimanche	2	9	16	23	30	

Le laurier



Un peu d'histoire

Originnaire d'Asie mineure et d'Europe méridionale, le laurier est devenu symbole de la victoire dans l'Antiquité gréco-romaine. Tressé en couronne, il honorait les poètes ainsi que les généraux victorieux. Le laurier est un arbuste vivace et persistant de la famille des lauracées. Il a besoin d'un climat chaud et d'une bonne exposition au soleil. On le trouve notamment sur le pourtour méditerranéen et sur le littoral du sud-ouest de la France.

Il entre dans la composition du bouquet garni. Les feuilles de laurier dégagent un arôme très prononcé lorsqu'on les utilise. Elles sont riches en huile essentielle. Le laurier a une action antiseptique, antivirale et bactéricide.

Brochettes de poulet au citron et laurier



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 poitrines de poulet de 180 g chacune
- 2 citrons
- 16 feuilles de laurier fraîches

Pour la sauce au yogourt :

- 180 ml de yogourt nature
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'ail haché
- 1 c à s de zestes de citron
- 1 c à s d'épices cajun
- Sel



Préparation

- 1) Couper les poitrines de poulet en tranches d'environ 2 cm.
- 2) Dans un bol mélanger tous les ingrédients de la sauce au yogourt.
- 3) Brosser le bœuf de cette-ci dans un bol hermétique et ajouter les cubes de poulet. Laisser mariner de 30 à 60 minutes au réfrigérateur. Couvrir le reste de la sauce et réserver au frais.
- 4) Au moment de la cuisson, couper le citron en rondelles.
- 5) Assembler les brochettes en faisant alterner les cubes de poulet, les rondelles de citron, piler et deux feuilles de laurier.
- 6) Faire cuire au barbecue environ 15 minutes en rotation pour dorer les deux faces.
- 7) Servir avec la sauce au yogourt.

Septembre 2015

Lundi		7	14	21	28
Mardi	1	8	15	22	29
Mercredi	2	9	16	23	30
Jeudi	3	10	17	24	
Vendredi	4	11	18	25	
Samedi	5	12	19	26	
Dimanche	6	13	20	27	

La vanille



Un peu d'histoire

Le terme "vanille" vient de l'espagnol "vaina", qui signifie "gousse". La vanille provient du vanillier, une plante grimpante des climats tropicaux humides appartenant à la famille des orchidées.

Cette plante est originaire du Mexique où elle fut découverte par les Conquistadors. Les gousses de vanille, qui renferment une pulpe contenant de petits grains noirs, furent ramenées en Europe pour tenter d'en faire une culture. Ces tentatives échouèrent car le vanillier nécessitait certaines espèces de colibris et d'abeilles pour être fécondé. Cela changea au XIXe siècle grâce à un esclave qui inventa la fécondation artificielle des fleurs de vanille. Elle est donc aujourd'hui aussi produite à Madagascar, à la Réunion, à Tahiti, etc.

La gousse de vanille est cueillie verte, plongée dans de l'eau chaude afin de stopper son processus de maturation puis séchée jusqu'à ce qu'elle obtienne sa couleur brun foncé.

La vanille est fréquemment utilisée en cosmétique.



Un peu d'histoire

Le terme "vanille" vient de l'espagnol "vaina", qui signifie "gousse". La vanille provient du vanillier, une plante grimpante des climats tropicaux humides appartenant à la famille des orchidées.

Cette plante est originaire du Mexique où elle fut découverte par les Conquistadors. Les gousses de vanille, qui renferment une pulpe contenant de petits grains noirs, furent ramenées en Europe pour tenter d'en faire une culture. Ces tentatives échouèrent car le vanillier nécessitait certaines espèces de colibris et d'abeilles pour être fécondé. Cela changea au XIX^e siècle grâce à un esclave qui inventa la fécondation artificielle des fleurs de vanille. Elle est donc aujourd'hui aussi produite à Madagascar, à la Réunion, à Tahiti, etc.

La gousse de vanille est cueillie verte, plongée dans de l'eau chaude afin de stopper son processus de maturation puis séchée jusqu'à ce qu'elle obtienne sa couleur brun foncé.

La vanille est fréquemment utilisée en cosmétique.

Muffins à la vanille



Ingrédients (pour 8 muffins) :

- 4 gousses de vanille
- 4 œufs entiers
- 300 g de sucre
- 300 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 cl de lait
- 90 g d'huile de tournesol
- 80 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel



Préparation :

- 1) Préchauffez le four à 175°C (th. 6-7).
Avec la pointe d'un couteau, coupez les gousses de vanille dans le sens de la longueur. Grattez l'intérieur des gousses pour récupérer toutes les petites graines noires.
- 2) Dans un saladier, battez le sucre et les œufs. Ajoutez la farine, la levure, les graines de vanille puis le lait.
Mélangez bien, incorporez l'huile, le beurre et le sel. Mélangez à nouveau la pâte avec un fouet à main pour qu'elle devienne parfaitement lisse.
- 3) Versez la pâte dans des moules à muffins. Laissez cuire au four pendant 20 minutes. Au terme de la cuisson, démoulez les muffins encore chauds et laissez-les refroidir sur une grille.

Octobre 2015

Lundi		5	12	19	26
Mardi		6	13	20	27
Mercredi		7	14	21	28
Jeudi	1	8	15	22	29
Vendredi	2	9	16	23	30
Samedi	3	10	17	24	31
Dimanche	4	11	18	25	

La badiane



Un peu d'histoire

La Badiane est le fruit du badianier de Chine, arbre tropical originaire de l'Asie du Sud-Est. Elle est cueillie verte puis séchée au soleil où elle prend une couleur brune tirant sur le rouge.

Elle est aussi appelée anis étoilé, d'une part par le goût anisé de cette épice et d'autre part par sa forme d'étoile. En effet, la badiane est une épice composée de 8 extrémités de forme allongée qui s'étirent sur les côtés pour former une étoile à 8 branches. Chaque branche, également appelée « carpelle », renferme une graine ronde, marron et brillante.

La badiane est connue depuis l'Antiquité, notamment pour ses vertus digestives puisqu'elle facilite la digestion, calme l'estomac et rééquilibre les flores intestinales déréglées.

Tajine de porc aux abricots secs



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 citrons verts
- 20 cl de thé vert
- 16 abricots secs
- 600 g de viande de porc
- 2 c à s d'huile
- 1 oignon
- 1 c à s de miel liquide
- 1 c à c de gingembre
- 2 étoiles de badiane
- 2 c à s d'amandes mondées
- 20 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre



1. Préparer le tajine de porc aux abricots secs. Pour cela, il faut d'abord préparer la viande de porc. On commence par la faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Ensuite, on la fait cuire à la poêle avec de l'huile et du sel pendant 10 minutes. On ajoute alors le bouillon de volaille et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute ensuite les abricots secs et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute enfin le miel liquide et on laisse cuire encore 10 minutes. On termine par le gingembre et le poivre. On sert le tajine de porc aux abricots secs avec du riz blanc.

2. Préparer le tajine de porc aux abricots secs. Pour cela, il faut d'abord préparer la viande de porc. On commence par la faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Ensuite, on la fait cuire à la poêle avec de l'huile et du sel pendant 10 minutes. On ajoute alors le bouillon de volaille et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute ensuite les abricots secs et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute enfin le miel liquide et on laisse cuire encore 10 minutes. On termine par le gingembre et le poivre. On sert le tajine de porc aux abricots secs avec du riz blanc.

3. Préparer le tajine de porc aux abricots secs. Pour cela, il faut d'abord préparer la viande de porc. On commence par la faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Ensuite, on la fait cuire à la poêle avec de l'huile et du sel pendant 10 minutes. On ajoute alors le bouillon de volaille et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute ensuite les abricots secs et on laisse cuire encore 10 minutes. On ajoute enfin le miel liquide et on laisse cuire encore 10 minutes. On termine par le gingembre et le poivre. On sert le tajine de porc aux abricots secs avec du riz blanc.

Tajine de porc aux abricots secs



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 citrons verts
- 20 cl de thé vert
- 16 abricots secs
- 600 g de viande de porc
- 2 c à s d'huile
- 1 oignon
- 1 c à s de miel liquide
- 1 c à c de gingembre
- 2 étoiles de badiane
- 2 c à s d'amandes mondées
- 20 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre



3) Recette
Le thé est
3) L'huile
pendant
la cuisson
3) L'ajout
de miel
à la fin
3) L'ajout
de la
viande
3) L'ajout
de la
viande

1) Passez un citron vert et coupez l'ail en quartiers. Réchauffez le thé et faites-y tremper les abricots secs 15 minutes.

2) Coupez le porc en gros dés et faites-le sauter de tous côtés pendant 5 ou 10 minutes dans l'huile dans une cocotte. Ôtez la viande à l'aide d'une écumoire.

3) Épluchez et hachez l'ail. Faites-le suer dans la quantité de cuisson du porc, 5 minutes. Ajoutez-y le miel, le gingembre, les écorces de badiane et les oignons. Mouillez avec le jus de citron et le bouillon.

4) Égouttez les abricots et coupez-les en 2. Versez-les dans la cocotte, ajoutez les dés de porc, salez légèrement, poivrez, couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Ôtez la préparation de la cocotte et réservez au chaud.

5) Faites réduire le bouillon pour obtenir un sirop épais. Faites-y légèrement caraméliser les quartiers de citron vert et ajoutez-les à la viande. Mélangez délicatement et servez aussitôt.

Novembre 2015

Lundi		2	9	16	23	30
Mardi		3	10	17	24	
Mercredi		4	11	18	25	
Jeudi		5	12	19	26	
Vendredi		6	13	20	27	
Samedi		7	14	21	28	
Dimanche	1	8	15	22	29	

La muscade



Un peu d'histoire

La noix de muscade est le noyau du fruit du muscadier, arbre tropic de la famille des Myristicacées. Cet arbre est originaire de l'archipel des Moluques en Indonésie et plus particulièrement de l'île de Banda. Ses fleurs sont blanches et son fruit jaune pâle ressemble à l'abricot.

Lorsqu'il est mûr, le fruit s'ouvre en deux et laisse apparaître la noix de muscade dans sa coque dure.

De forme ovoïde, cette coque brune tirant vers le noir est elle-même enveloppée dans une maille orange ou rouge nommée macis. Le macis, au même titre que la noix de muscade, est utilisé en cuisine pour sa jolie couleur et sa saveur subtile.

L'Europe découvre la noix de muscade au Moyen-Âge, date à laquelle fut rapportée des Indes par les Arabes.

Sauce Béchamel



Ingrédients (pour 6 personnes):

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1/2 l de lait
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- Sel et poivre



La muscade



Un peu d'histoire

La noix de muscade est le noyau du fruit du muscadier, arbre tropical de la famille des Myristicacées. Cet arbre est originaire de l'archipel des Moluques en Indonésie et plus particulièrement de l'île de Banda. Ses fleurs sont blanches et son fruit jaune pâle ressemble à l'abricot.

Lorsqu'il est mûr, le fruit s'ouvre en deux et laisse apparaître la noix de muscade dans sa coque dure.

De forme ovoïde, cette coque brune tirant vers le noir est elle-même enveloppée dans une maille orange ou rouge nommée macis. Le macis, au même titre que la noix de muscade, est utilisé en cuisine pour sa jolie couleur et sa saveur subtile.

L'Europe découvre la noix de muscade au Moyen-Âge, date à laquelle elle fut rapportée des Indes par les Arabes.

Sauce Béchamel



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1/2 l de lait
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- Sel et poivre



Décembre 2015

Le clou de girofle

Lundi		7	14	21	28
Mardi	1	8	15	22	29
Mercredi	2	9	16	23	30
Jeudi	3	10	17	24	31
Vendredi	4	11	18	25	
Samedi	5	12	19	26	
Dimanche	6	13	20	27	



Un peu d'histoire

Le giroflier ou girofle est un arbre originaire d'Indonésie.

Les propriétés antiseptiques et anesthésiques de ces boutons floraux sont reconnues depuis très longtemps et proposées dans les douleurs dentaires.

En cuisine, il est présent dans le pain d'épices, les biscuits en mélange de cannelle, le pot-au-feu, les marinades, la choucroute et il est indispensable pour la plupart des currys. Dans certains pays comme la Tunisie, on l'utilise en infusion avec le thé.

Il sert aussi de parfum d'ambiance sous forme de « pomme d'ombre » fabriquée en piquant toute la surface d'une orange de clous de girofle.

Confiture de coing aux épices de Noël



Ingrédients

- 2 gros coings soit environ 800 g
- 2 citrons
- 300 g de sucre
- eau
- 1 étoile de badiane
- 3 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle

1) Épluchez et coupez les coings, mettez-les dans un saladier avec de l'eau et le jus d'un citron et laissez-les tremper.

2) Réservez tous les pépins,

3) Dans une grande casserole, mettez les coings, couvrez d'eau à niveau.

4) Laissez cuire 5 min.

5) Ajoutez le sucre, le jus de citron, les épices et les pépins réservés.

6) Laissez cuire et mélangez pendant 40 min (les coings changent de couleur au long de la cuisson).





Bonne Année

2016