

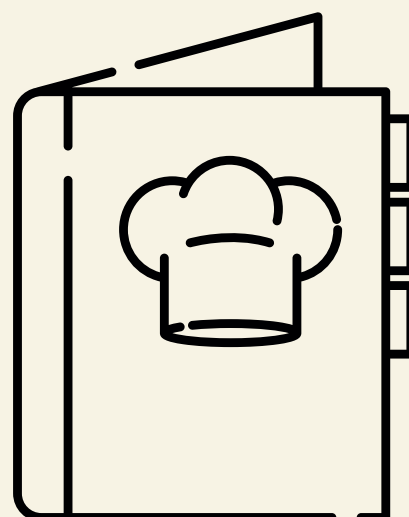


**Rencontrons-nous
autour de la cuisine!**

Atelier 3 - CUISINE
Galettes du monde

Livret de RECETTES

- **LA SOCCA de Nice**
- **LES BLINIS de Grèce**
- **LA DOSSA - d'Inde**
- **LES GYOZAS - du Japon**
- **LES PANCAKES des Etats-Unis**



Cuisinier
Nicolas Darzacq

la Socca

Galette originaire de Nice
(sud-est de la France)

Sans
Gluten



Ingrédients pour 4 personnes:

Farine de pois chiche: 250 g

Eau: 50 cl

Sel : 1 cuillère à café

Huile d'olive : 4 cuillères à soupe



Garnitures pour 4 personnes:

2 feuilles de salade, 100gr carottes,
2 œufs, tofu mariné, oignons.

Sauce yaourt :

1 yaourt (chèvre, brebis, vache) ou crème épaisse (+ citron), ou fromage blanc, ajouter assaisonnement sel poivre épices... Herbes aromatiques persil coriandre menthe... ciboulette et huile d'olive.

PREPARATION

- 1/ Bien mélanger la farine et l'eau,
- 2/ ajouter le sel, puis l'huile.
- 3/ Laisser reposer 10 mn
- 4/ Cuire à la poêle légèrement huilé comme des crêpes ou dans un plat huilé (maximum 3 millimètres d'épaisseur)
- 5/ Rouler la garniture dans la crêpe



les blinis

Galette originaire de Russie,
Ukraine

Sans
Gluten



Ingrédients pour 4 personnes:

Farine de pois chiche: 250 g

Eau: 50 cl

Sel : 1 cuillère à café

Huile d'olive : 4 cuillères à soupe

Levure chimique : 1 sachet

Sucre : 1 c à soupe



Sauce yaourt :

1 yaourt (chèvre, brebis, vache) ou crème
épaisse (+ citron), ou fromage blanc

PREPARATION

- 1/ Bien mélanger la farine et l'eau,
- 2/ Ajouter le sel, puis l'huile.
- 3/ Mélanger le sucre et la levure à la farine et procéder comme pour la socca.
- 4/ Laisser reposer 10 mn
- 5/ Cuire des petites crêpes à la poêle légèrement huilé (maximum 3 millimètres d'épaisseur)



les dossas

Crêpe originaire du sud de
l'inde

Sans
Gluten



Ingrédients pour 4 personnes:

Laisser tremper séparément, 10 h

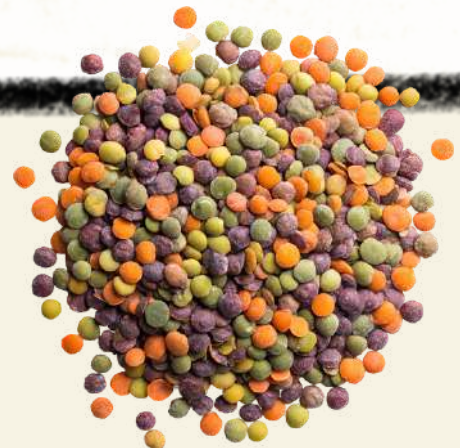
160 g de riz (céréales)

80 g de lentille (légumineuse)

Les égoutter et les mixer séparément
en une pâte fine.

Ajouter le minimum d'eau nécessaire
et les mélanger entre elles.

Ajouter ½ pot de yaourt, une pincé de
sel et d'épice (cumin)



PREPARATION

Cuire à la poêle comme une crêpe,
2 cuillères à soupe de pâte au centre et bien
la répartir par un mouvement circulaire pour
l'étendre le + possible.

Suggestion: la dossa peut être utilisée
comme du pain à tartiner sucré ou salé



Les raviolis chinois ou giozas (Japon)



Ingrédients pour 4 personnes:

Farine de blé : 200 gr

Eau: 13 ml



Ingrédients pour 4 personnes:

Poulet: 300G de poulet cru coupé finement (haché gros),

Légumes: 100g de légumes râpés (carotte, choux, oignons etc...)

Huile: 1 cuillère à soupe épicées et du sel.

Bien mélanger

PREPARATION

- 1/ Faire chauffer 13cl d'eau
- 2/ Verser dans un saladier sur 200g de farine,
- 3/ Bien mélanger et laisser refroidir 15mn
- 4/ Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et lisse.
- 5/ Couvrir la pâte d'un film et laissez reposer à température ambiante.
- 6/ Préparer la farce...
- 7/ Former la pâte en boudin long.
- 8/ Couper en petits morceaux (taille d'une petite fraise).
- 9/ Abaisser chaque morceau en disque fin (1 mm d'épaisseur).
- 10/ Mettre une cuillerée de farce au centre du disque, fermez le disque en pinçant avec les doigts pour former une demi-lune.
- 11/ Prendre une poêle ou une sauteuse, mettre un peu d'huile et faire chauffer à feu fort, mettre les raviolis côte à côte dans la poêle.
- 12/ Quand ils sont bien dorés ajouter 4 c à s d'eau et couvrir jusqu'à évaporation.



les pancakes

Crêpes des Etats-Unis



Ingrédients pour 4 personnes:

Beurre: 50 gr

Farine de blé : 250 gr

Sucre : 30 gr

1 pincée de sel et

levure chimique: 1 sachet

œufs: 2

Lait ou lait végétal: 30 cl



Garnitures pour 4 personnes:

Pommes: 4

Sucre: 2 cuillère à soupe

Beurre: une noisette

Préparation pancake

- 1/ Faire fondre 50g de beurre
- 2/ Mélanger dans un saladier, 250g de farine, 30 g de sucre , 1 pincée de sel et 1 sachet de levure chimique
- 3/ Fouetter avec 2 œufs et ajouter le beurre fondu
- 4/ Délayer avec 30cl de lait
- 5/ Laisser reposer 30 mn
- 6/ Cuire à la poêle huilée des petites crêpes épaisses.

Préparation garniture

Éplucher et couper les pommes en cubes de 2 cm.

Les faire doucement dorer dans un peu de beurre, ajouter 2 c.a.s de sucre, laisser caraméliser et délayer avec 2 c.a.s d'eau.

