



Erasmus +

Greguerías



JEAN CHARCOT



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Greguerías
Educación Secundaria



**DE L'ANDALOUSIE
À LA NORMANDIE**

NUESTRAS RECETAS

NOS RECETTES



1) ARROZ CON LECHE.



Ingredientes :

- 1 litro de leche.
- 200 g de arroz blanco preferiblemente de grano redondo.
- 125 g de azúcar refinada.
- 2 ramitas de canela más canela en polvo.
- Varios trozos pequeños de cáscara de limón.
- 25 g de mantequilla sin sal.



Elaboración :

➤ La leche.

En una olla vierte el litro de leche con azúcar, junto con las ramitas de canela y los trozos de cáscara de limón. Revuelve de vez en cuando, manteniendo a fuego medio.

➤ El arroz.

Mientras la leche toma calor, toca encargarse del arroz.

Ponemos el arroz en remojo de 20 a 30 minutos antes de comenzar a preparar la receta, desechando el agua del remojo una vez que se torne blancuzca.



➤ El arroz con leche.

Ahora fíjate bien cuándo la leche que tienes sobre la hornilla llega a su punto de ebullición y rompe a hervir, pues justo en ese instante deberás agregarle el arroz bien escurrido que ya procesaste con anterioridad. Hecho esto, pon el fuego bajo.

El arroz se hinchará y ganará volumen por acción de la hidratación con la leche y mientras esto sucede tu trabajo será vigilarlo, cuidarlo y mimarlo, revolviéndolo de vez en cuando con una cuchara de palo. Si no lo haces, se pegará al fondo de la olla y correrá el peligro de quemarse y quedar incomible. Debes cocinarlo de esta manera durante 55 minutos.

Sabrás si tu arroz está listo cuando la leche se haya reducido considerablemente, aunque no por completo.

Cuando consigas el punto medio entre ablandado, reducción de leche y humedad, retíralo del fuego y con cuidado escarba para extraer las cáscaras de limón y las ramitas de canela. Ahora lánzale la mantequilla dejando que se derrita con el calor y que se funda con el arroz caldoso conseguido.



2) BLANQUETTE DE VEAU.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kilo de veau (pour blanquette)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 bouillon de poule
- 2 carottes
- 1 petite boîte de champignon (coupé)
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 Citron
- 1 jaune d'œuf
- Farine
- 25 cl de vin blanc
- Sel
- Poivre



Elaboration :

- Faire revenir la viande dans un peu de beurre doux jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés.
- Saupoudrer de 2 cuillères de farine. Bien remuer.
- Ajouter 2 ou 3 verres d'eau, les cubes de bouillon, le vin et remuer. Ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir.
- Couper les carottes en rondelles et émincer les oignons puis les incorporer à la viande, ainsi que les champignons.
- Laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant. Si nécessaire, ajouter de l'eau de temps en temps.
- Dans un bol, bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et le jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et servir tout de suite.
- Servir avec du riz. Recette très simple.





3) COQUILLES SAINT JACQUES **À LA NORMANDE.**



Ingrédients pour deux personnes :

- 8 coquilles Saint-Jacques fraîches ou surgelées
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 fumet de poisson
- 2 blancs de poireau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 20 cl de calvados



Elaboration :

- Hacher l'échalote et l'ail, les faire revenir dans une poêle, dans du beurre (avec une goutte d'huile pour éviter que le beurre ne roussisse) y ajouter les blancs de poireau émincés.
- En parallèle, préparer un fumet de poisson.
- Ajouter les St Jacques dans la poêle, les faire revenir 2 mn de chaque côté, puis les flamber avec le calvados. Ajouter le fumet de poisson, puis la crème fraîche.
- Quand c'est bien chaud, verser dans des caquelons, des bols ou des coquilles.





4) CRÊPES.



Ingrédients pour la pâte :

- 300 g de farine
- 3 œufs entiers
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 50 g de beurre fondu
- 60 cl de lait
- 5 cl de rhum



Elaboration :

- Mettre la farine dans une terrine et former un puits.
- Y déposer les œufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
- Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
- Parfumer de rhum.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive et l'huiler très légèrement. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner. Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.





5) ENSALADA DE PIMIENTOS CON ATÚN Y HUEVO.



Ingredientes :

- 3 pimientos rojos grandes
- 2 huevos
- 2 latas de atún
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal



Elaboración :

- Comenzaremos nuestra ensalada lavando bien los pimientos rojos, el tomate y pelando la cebolla.
- Los impregnaremos bien de aceite de oliva. Salpimentamos y ponemos en una bandeja de horno con un papel de aluminio.
- Lo introducimos al horno a 180 grados durante 50 minutos a la media hora le damos la vuelta con cuidado de que no se nos queme los pimientos.
- Pasado ese tiempo, pelamos los pimientos y los troceamos en tiras. Los dejamos enfriar y añadimos, los huevos picados, y el atún.
- Añadimos el vinagre, la sal y un poquito de aceite. Los metemos en la nevera y los dejamos enfriar.





6) ENSALADILLA RUSA.



Ingredientes :

- 1kg patatas
- 4 huevos
- 1 lata de guisantes
- 4 latas de atún (160 g)
- 600 g de mayonesa
- 1 lata de pimientos rojos
- Aceitunas para decorar
- Pimiento del piquillo para decorar
- Sal



Elaboración :

- En una cazuela ponemos a hervir agua ; cuando haya hervido incorporamos los huevos y cocemos durante 10 minutos.
- Retiramos del agua, quitamos las cáscaras y reservamos.
- Al mismo tiempo en otra cazuela ponemos a hervir agua con dos cucharaditas de sal ; añadimos las patatas enteras y con cáscara.
- Dejamos cocer durante unos 30 minutos, esto depende del tamaño de las patatas.
- Cuando hayan pasado unos 20 minutos, comprobamos si la patata está cocida pinchando con un tenedor.
- Retiramos de la cazuela las patatas y dejamos que templen, pelamos y machacamos con un tenedor.
- Incorporamos, los huevos en trocitos pequeños, los guisantes, el atún bien escurrido, los pimientos y la mayonesa.
- Mezclamos todo bien, y añadimos un poco de sal y vinagre, damos la forma que más nos guste a nuestra ensaladilla y decoramos por encima con yema de huevo rallado, aceitunas y pimientos del piquillo.
- Colocamos en la nevera durante toda la noche.





7) ESCALOPES DE DINDE À LA NORMANDE.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde (ou poulet)
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 100 g de champignons frais
- 100 g de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre



Elaboration :

- Nettoyer les champignons puis, les couper en lamelles.
- Faire fondre le beurre et dès qu'il mousse, saisir les escalopes des 2 côtés sans les laisser colorer.
- Dans un peu de beurre dans la poêle, faire cuire les champignons.
- Ajouter la crème fraîche, un peu de sel et de poivre.
- Faire cuire du riz blanc.
- Servir l'escalope ensaucée sur le riz à l'assiette.





8) GAZPACHO BLANCO.



Ingredientes :

- 2 tomates
- 1/2 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 g de almendras peladas
- 200 g de miga de pan
- 4 cucharas de aceite de oliva
- 1 manzana dulce
- 50 g de piñones
- 3 cucharadas de vinagre de manzana



Elaboración :

- Lo mejor para esta receta es utilizar una batidora de vaso. En cuanto la tengas, pon en él los dientes de ajo pelados, las almendras, los piñones, la manzana pelada y sin el corazón, el vinagre, el aceite y la sal. Bátelo.
- Por otra parte, pon el pan con agua y déjalo unos cinco minutos.
- Después, escúrrelo y añádelo también al vaso de la batidora. Mézclalo todo de nuevo.
- Cuando todo esto esté mezclado, comprueba si el toque de sal y vinagre está a tu gusto. En caso contrario, corrígelo y vuelve a batir unos segundos. Pásalo a la nevera.
- Por último, justo antes de servirlo, tendrás que enjuagar y cortar los tomates y el pimiento verde y, cuando sirvas el gazpacho blanco, ponle encima estas verduras a trozos. ¡Verás cómo este plato te va a encantar! ¡A comer!





9) MACEDONIA DE FRUTAS.



Ingredientes :

- 2 peras Conferencia.
- 2 manzanas Golden.
- 2 kiwis.
- 2 plátanos de Canarias.
- 6 naranjas
- ½ kg. de fresas.
- 4 cucharadas soperas de azúcar.



Elaboración :

- Pelamos todas las frutas excepto 4 naranjas que dejaremos para zumo.
- Las partimos en trozos pequeños y las ponemos en una fuente.
- Hacemos zumo con las 4 naranjas.
- Espolvoreamos el azúcar, vertimos el zumo y lo mezclamos todo con la ayuda de una cuchara.





10) MADELEINES.



Ingrédients pour 32 Madeleines :

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de beurre fondu
- Environ 50 cl de lait
- +
- Un moule à madeleines



Elaboration :

- Préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, réserver.
- Mélanger les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter ensuite la fleur d'oranger et 40 g de lait.
- Ajouter la farine et la levure chimique.
- C'est ensuite le tour du beurre et le restant du lait ; laisser reposer au frais 60 mn.
- Beurrer les moules à madeleines et verser la préparation dedans (mais pas jusqu'en haut, les madeleines vont gonfler !).
- Enfourner à 240°C (thermostat 8), et baisser au bout de 5 min à 200°C (thermostat 6-7) ; laisser encore 10 min. Démouler en fin de cuisson.





11) NARANJA PICÁ.



Ingredientes :

- 2 naranjas
- 1 huevo
- 50 g de migas de bacalao
- 50 g de aceitunas negras deshuesadas
- 1 cebolla tierna
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta



Elaboración :

- Si queremos preparar la receta tradicional, comenzamos desalando el bacalao 24 horas antes, sumergiendo las migas en agua fría y cambiando el agua cada seis horas.
- Después asamos el bacalao unos 15 minutos con el horno a 180°C y reservamos. Si queremos saltarnos este paso, podemos usar las mencionadas migas al estilo inglés, que aunque cambian un poco la receta, nos



permite prepararla sin antelación.

- Por otro lado, ponemos agua a hervir en un cazo y cocemos el huevo. Dejamos que se enfríe, lo pelamos y lo picamos. Por otro lado cortamos la cebolla en juliana y las aceitunas en láminas. Pelamos las naranjas y las cortamos en rodajas, si bien la receta más tradicional recomienda trocearlas, que de ahí le viene el nombre.

- Finalmente montamos la ensalada mezclando las naranjas, el huevo, las aceitunas, la cebolla y el bacalao. Regamos con abundante aceite, una pizca de sal y un poco de pimienta molida.



12) NATILLAS.



Ingredientes :

- 1 litro de leche
- 2 sobres de natillas royal
- 10 cucharadas de azúcar
- Canela en polvo
- 1 paquete de galletas

Elaboración :

- Del litro de leche reservar un vaso de 250 ml y añadir los dos sobres de natillas
- El resto de leche calentarse con el azúcar y cuando empiece a hervir mientras la removemos añadir el vaso con los sobres
- Seguir removiendo unos 10 minutos y más y listo.



13) OMELETTE À LA FRANÇAISE.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 7 œufs
- 50 g de beurre
- Poivre
- Sel

Elaboration :

- Battez les œufs à la fourchette, salez et poivrez.
- Faites chauffer le beurre, versez-en un peu dans les œufs et mélangez.
- Versez les œufs dans la poêle à feu vif, baissez le feu et laissez cuire doucement en ramenant les bords de l'omelette au centre au fur et à mesure qu'ils prennent.
- Secouez un peu la poêle pour éviter que l'omelette n'attache, vérifiez la texture baveuse ou bien prise.
- Pliez l'omelette en deux et servez.



14) POT-AU-FEU.



Ingrédients pour 6 personnes :



- 1 kg de viande à pot-au-feu
- Os à moelle, 1 par personne
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 4 navets
- 2 branches de céleri
- 4 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- Poivre
- Sel

Elaboration :

- Laver, éplucher tous les légumes, et les couper en morceaux assez gros.
- Piquer l'oignon entier avec les clous de girofle.
- Faire bouillir 3 litres d'eau, ajouter tous les légumes, puis le bouquet garni, l'ail, le sel, le poivre puis la viande.
- Faire cuire le tout pendant environ 2 h 30-3h, écumer de temps en temps.
- 1 h avant la fin, ajouter les os à moelle, et mettre du gros sel aux extrémités pour conserver la moelle.
- Egoutter les légumes et la viande, et servir bien chaud avec de la moutarde.



15) SALMOREJO.



Ingredientes :

- 1kg de tomates bien maduritos
- 200gr de pan de telera o en su defecto pan de masa blanca
- 100gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- Huevo duro
- Jamón serrano

Elaboración :

- Pelamos los tomates y los ponemos en el vaso de nuestra batidora junto con el ajo, trituramos hasta que quede sin grumos.
- Añadimos el pan, el aceite y la sal y volvemos a poner en marcha nuestra batidora hasta conseguir una masa homogénea y lisa. No tengas prisa esto requiere su tiempo.
- Metemos en el frigorífico y dejamos enfriar.
- Colocamos en un bol y decoramos con jamón serrano del bueno, huevo duro picadito y un chorrito de aceite de oliva.





16) SOUPE POIREAUX- POMMES DE TERRE - CAROTTES.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poireaux
- 4 grosses pommes de terre
- 4 grosses carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de sel
- Un peu de poivre



Elaboration :

- Emincer les poireaux et couper l'oignon.
- Peler les pommes de terre et les carottes.
- Déposer les ingrédients coupés dans une cocotte de cuisson.
- Ajouter le sel et le poivre.
- Recouvrir
- Faire cuire minutes.
- Mixer à mixeur



d'eau.
environ 30

l'aide d'un
électrique.





17) TARTE AUX POMMES.



Ingrédients :

- 8 pommes (type Golden)
- 300 grammes de farine
- 150 grammes de beurre (sorti du frigidaire 1h00 à l'avance pour être mou).
- ½ cuillère à café de sel
- 3 cuillère à soupe de sucre
- Environ 10 cl de lait



Elaboration :

- Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un saladier.
- Ajouter le beurre ramolli en petits morceaux en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 minutes.
- Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule. Le lait ou l'eau, c'est selon les goûts.
- Laisser reposer (idéalement une heure).



- Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, éventuellement sur du papier de cuisson (ou dans un moule à tarte beurré) et disposer les pommes.
- Mettre à cuire dans un four préchauffé à 210, thermostat 7. Temps de cuisson entre 30 et 60 minutes.



18) TORTILLA DE PATATAS.



Ingredientes :

- Patatas
- Huevos - 5 unidades
- Aceite de oliva virgen extra - para freír
- Sal - al gusto



Elaboración :

- Cortamos las patatas en tacos del grosor que deseemos. Podemos cortarlas también en finas láminas.
- Calentamos aceite abundante en una sartén. Una vez que el aceite alcance una temperatura adecuada, echamos los tacos de patata. Cocinamos hasta que la patata esté tierna pero, preferiblemente, sin que llegue a dorarse.
- Cuando las patatas estén tiernas, las retiramos de la sartén y las ponemos dentro de un escurridor para quitar el exceso de aceite. Hecho esto, añadimos los tacos de patata en un cuenco.
- En otro cuenco, batimos los huevos con un poco de sal. Una vez batidos, vertemos los huevos en el cuenco donde tenemos las patatas y si lo deseamos, podemos añadir un poco más de sal.



Mezclamos.

- Ponemos a calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente de, aproximadamente, 24 centímetros de diámetro. Vertemos en la sartén el contenido del cuenco. Cocinamos durante unos minutos a fuego medio.

- Con la ayuda de un plato, volteamos la tortilla. Seguimos cocinando otros pocos minutos por el otro lado. Si lo deseamos, podemos voltear la tortilla varias veces para controlar mejor el proceso de cocción. Una vez que la tortilla esté dorada por ambos lados, la volcamos sobre un plato y servimos.





Erasmus +

Greguerías

JEAN CHARCOT



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Greguerías
Educación Secundaria

DE L'ANDALOUSIE À LA NORMANDIE

collège
Jean Charcot
Oissel
académie
Rouen

