

# Il mio ricettario Italo-Francese

Ricette italo-francesi preparate  
dai nostri alunni



# Introduzione

Questo libro non è un ricettario qualsiasi, ma è il frutto della collaborazione tra due culture che hanno la stessa voglia di arricchirsi e di imparare cose nuove divertendosi.

Questa piccola raccolta di ricette è stata realizzata per il progetto di Lingua francese dagli alunni delle classi 2F, 2C, 2D della scuola "Carlo Gallozzi" in collaborazione con gli alunni delle scuole francesi Jean Guéhenno e Jean Moulin.

**Bon appétit !**



# SOMMAIRE

---

## Recettes salées

- Pizza
- Carbonara
- Tartiflette
- Lasagne
- Ratatouille
- Omelette
- Gâteau aux pommes de terre
- Poulet à la méditerranéenne
- Quiche aux légumes

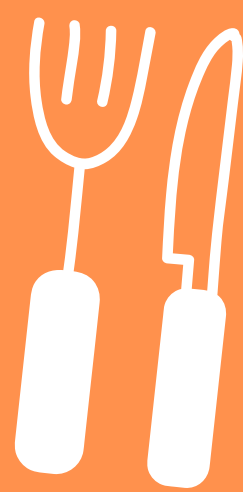
---

## Recettes sucrées

- Tiramisu
- Tarte au citron
- Crêpes
- Sablés Bretons
- Pains au chocolat
- Macarons



# Recettes salées



# pizza

## ingrédients :

- 300 ml d'eau
- 500 g de farine
- 2 à 5 g de levure
- 80 à 90 g de sauce tomate
- 110 g de fromage
- Une pincée de sel
- Deux cuillères à soupe d'huile



## 1.

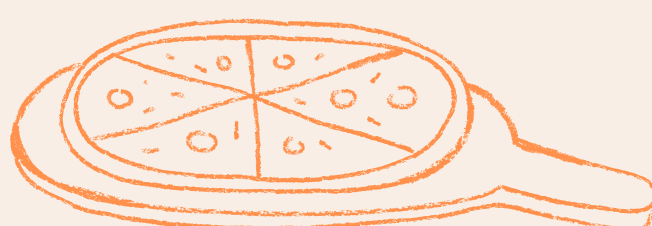
Pour préparer la pâte à pizza, commencez par verser la farine dans un grand bol, ajoutez la levure, émiettez-la dans la farine avec les doigts et ajoutez le sel. Verser la moitié de l'eau et commencer à pétrir. Lorsque l'eau est complètement absorbée, ajouter le reste, en gardant une goutte de côté, ajouter la dernière partie de l'eau tout en continuant à pétrir. Transférer sur la table et pétrir pendant quelques minutes, puis former une boule et la laisser reposer à couvert pendant une dizaine de minutes.

## 2.

Avec les mains mouillées, plier la pâte : la soulever à partir du centre et la replier sur elle-même, la soulever à nouveau, la tourner de 90 degrés et la replier sur elle-même, former une boule et la laisser reposer à couvert pendant encore 10 minutes. Couvrir d'un torchon propre, d'un film alimentaire ou d'un couvercle et laisser lever pendant 2 à 3 heures, la pâte devant doubler de volume. Continuer à étaler la pâte, puis l'assaisonner selon son goût.

## 3.

Faire cuire la pizza avec la tomate seule à 250 degrés pendant environ 15 minutes à l'étage inférieur du four. Une fois la pizza cuite, ajouter la mozzarella et la remettre au four, cette fois à hauteur moyenne, pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle fonde.



# carbonara

## ingrédients :

Pour la crème aux œufs

- 180 g de Spaghettoni Benedetto Cavaliere
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 105 g Pécorino Romano
- 20 g Parmigiano Reggiano 24 mois
- Du gros sel
- 10 g de poivre noir
- 120g de bacon



## préparation :

### 1.

Nettoyez soigneusement le bacon : retirez tout le poivre et la couenne. Couper des tranches d'environ 1 cm de haut puis des cubes de 1 cm. Faites-les griller dans une poêle chaude à feu vif. Attendez, sans remuer, que la première matière grasse soit fondue et qu'un côté soit croustillant et bien doré. Maintenant, mélangez et attendez que toute la graisse fonde. Baissez le feu et faites dorer les lardons croustillants pendant au moins 20 minutes. Passé ce temps, conservez-les dans une casserole non loin de la cuisinière et au-dessus du four afin qu'elles restent toujours croquantes.

### 2.

Râpez les deux fromages avec une râpe. Pendant que les spaghettones cuisent dans de l'eau salée (cela prendra 12-13 minutes), battez les œufs dans un bol. Ajouter une poignée de fromage râpé, du poivre fraîchement moulu et mélanger. Si possible, utilisez un mortier à la place d'un moulin à poivre, afin que le poivre ne soit pas moulu trop finement.



# tartiflette

## ingrédients :

- 1,2 kg de pommes de terre
- 200 gr de lardons fumés
- 2 oignons
- 1 Reblochon fermier de Savoie (de 450 gr)
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- 10 cl de vin blanc



## préparation :

### 1.

Peler et couper en rondelles les pommes de terre. Les mettre dans une casserole d'eau froide et 1 cuillère à soupe de sel. Porter à ébullition et cuire environ 10 minutes. Égoutter les pommes de terre une fois cuites. Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire revenir les oignons émincés en lamelles. Lorsqu'ils deviennent transparents, ajouter les lardons et les faire cuire.

Préchauffer le four à 220°C

### 2.

Beurrer un plat à gratin, et y disposer la moitié des pommes de terre. Ajouter la moitié des lardons et oignons. Répéter l'opération une seconde fois. Disposer des cuillères à soupe de crème fraîche sur le dessus. Couper le Reblochon en deux dans sa longueur, et le disposer, croûte vers le haut, sur la tartiflette. Arroser du vin blanc.

Cuire au four 20 minutes à 220°C.



# lasagne

## ingrédients :

Pour la pâte :

- 3 œufs
- 350-400 g de farine 00
- 400 g d'épinards déjà nettoyés et lavés

Pour la sauce :

- 150 g de lard égoutté
- 700 g de hachis mixte (longe de porc et muscle de bœuf)
- 90 g de beurre
- ½ verre de vin blanc sec
- 300 g de purée de tomates
- 1 céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- gros sel

Pour la sauce Béchamel :

- 1 ½ dose de sauce béchamel



# préparation :

1.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et le beurre, ajouter l'oignon haché et le faire revenir doucement, puis ajouter le céleri et la carotte hachés et les faire également revenir. Ajouter le lard et, après une minute, la viande hachée. Faire revenir à feu vif, en remuant continuellement.

2.

Déglacer avec du vin blanc, que vous laisserez s'évaporer. Ajouter la purée de tomates et les deux cuillères à soupe de concentré de tomates. Remuer et porter à ébullition, puis couvrir et laisser cuire pendant environ deux heures à feu très doux.

3.

Les légumes doivent être tendres. Les égoutter, arrêter la cuisson sous l'eau froide et vous devez bien les presser. Les mettre dans un mixeur et les hacher finement. Placer une grande casserole remplie d'eau sur la cuisinière et la porter à ébullition. Ajoutez du sel et un peu d'huile. Faites cuire les pâtes.

4.

Placer un premier rectangle à l'intérieur du moule de façon à ce qu'il en recouvre le fond. Faire une couche de sauce béchamel, en prenant soin de bien atteindre les bords, et recouvrir de sauce à la viande. Saupoudrer abondamment de parmesan râpé. Recouvrir d'un autre rectangle de pâtes et continuer ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients. Il faut faire 5 à 6 couches en tout. Terminer en recouvrant le tout d'un dernier rectangle de pâtes, qui rôtira pendant la cuisson et deviendra croustillant.

5.

Préchauffer le four à 180°, mode ventilé pendant 45 minutes.



# ratatouille

## ingrédients :

- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 4 courgettes
- 6 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de poivre
- 2 brins de thym
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de poivre noir



## préparation :

**1.**

Lavez et pelez les poivrons et les tomates, puis coupez-les en dés. Epluchez l'oignon et les gousses d'ail et coupez les en cubes. Nettoyez les courgettes et les aubergines et coupez-les, là aussi, en morceaux grossiers (sans les peler).

**2.**

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et l'aubergine et faites revenir 3 minutes à feu vif. Mettez ensuite les poivrons que vous laissez cuire 2 minutes à feu vif puis ensuite ajoutez les courgettes, les tomates, l'ail, le concentré de tomates, le thym et le laurier, le sel, le poivre.

**3.**

Laissez mijoter 5 minutes à couvert puis découvrez et laissez cuire ensuite entre 15 et 20 minutes à feu moyen. Si vous aimez les morceaux plus fondant, laissez cuire 10 minutes de plus.

# omelette

## ingrédients :

- œufs
- 2 c. à table (30 ml) d'eau
- Pincée de sel
- Pincée de poivre
- Ingrédients pour la garniture



## préparation :

**1.**

Fouetter les œufs, l'eau, le sel et le poivre.

**2.**

Lorsque le dessus est encore humide et crémeux, garnir la moitié de l'omelette avec la garniture. Glisser la spatule sous la partie non garnie; plier l'omelette en deux. Cuire pendant une minute et ensuite glisser l'omelette sur une assiette.



# gâteau aux pommes de terre

## ingrédients :

- 800 g de pommes de terre
- 25 cl de crème liquide
- 4 oeufs
- 1 poignée de gruyère râpé
- Herbes de Provence
- Sel ou sel fin
- Poivre



## préparation :

**1.**

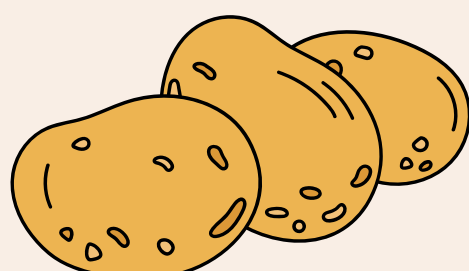
Pelez les pommes de terre en rondelles fines à l'aide d'une mandoline.

**2.**

Tapissez joliment le fond et les bords d'un moule à manqué préalablement beurré de rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher. Ensuite déposez délicatement le reste des rondelles et remplissez le moule

**3.**

Mélangez les œufs, la crème et le fromage et versez dessus.  
Faire cuire à 200° pendant au moins une heure.



# poulet méditerranéen

## ingrédients :

- c. à soupe huile d'olive
- 4 cuisses de poulet
- 1 courgette
- ½ aubergine
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- basilic, séché
- origan, séché
- sel de mer
- poivre
- ½ tasse bouillon de poulet



## préparation :

1.

Ajouter une cuillère à soupe (15 ml) d'huile dans la poêle à feu moyen-vif. Ajouter les cuisses de poulet et les faire dorer des deux côtés. Retirer le poulet et le mettre dans une assiette.

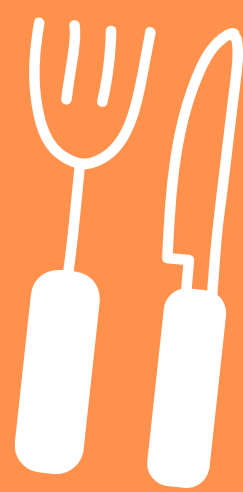
2.

Ajouter le reste d'huile et faire cuire les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer et que les arômes se dégagent. Ajouter les légumes et les épices, y compris le sel et le poivre et faire sauter pendant quelques minutes. Ajouter les cuisses de poulet et le bouillon de poulet dans la poêle. Couvrir et faire cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et atteigne une température interne de 165°.

3.

Servir le poulet et les légumes avec du riz brun à grain court ou long.

# Recettes sucrées



# tiramisù



## ingrédients :

- Mascarpone 750 g
- œufs (très frais) 260 g
- Doigts de dame 250 g
- Sucre 120 g
- Café 300 g

## préparation :

### 1.

Commencez par séparer le blanc des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battez de façon vive le sucre en poudre avec les jaunes d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Privilégiez le sucre roux pour un tiramisu encore plus savoureux. Etape importante : une fois bien mélangé, ajoutez. Mélangez-bien jusqu'à obtenir une surface lisse. Réservez le mélange au frais. Ajoutez une petite touche de rhum, de marsala ou d'amaretto pour apporter plus de saveur à votre tiramisu.

### 2.

Montez les blancs en neige en les battants vivement à l'aide d'un fouet et incorporez-les délicatement avec une spatule à la préparation mascarpone et jaunes d'œufs réalisée lors de l'étape précédente de l'opération. Pour rendre vos blancs en neige bien ferme, ajoutez-y une pincée de sel. Déposez la moitié des biscuits imbibés de café fort rapidement et éventuellement une cuillère d'Amaretto, sur le fond d'un plat pour constituer la première couche.

### 3.

Pour un tiramisu traditionnel, prenez des boudoirs ou des biscuits cuillère. Recouvrez les biscuits d'une couche de crème au mascarpone avec la moitié de la préparation. Disposez une deuxième et dernière couche de biscuits boudoirs imbibés de café. Placez au réfrigérateur pendant 4 heures minimum, le temps qu'il prenne bien au froid. Avant de servir, saupoudrez le tiramisu de cacao amer ou de copeaux de chocolat



# tarte au citron



## ingrédients :

### Pâte sablée :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 50 g de sucre
- 50 g sucre glace
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

### Crème au citron :

- 150 ml de jus de citron  
soit 3 ou 4 citrons
- zeste d'un citron
- 150 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de  
maizéna ou farine
- 75g de beurre

## préparation :

### 1.

Battez l'œuf avec les sucres et le sel. Ajoutez la farine en 1 fois, pétrissez du bout des doigts. Ajoutez le beurre mou en morceaux, pétrissez rapidement et formez une boule. Filmez et mettez au frais au moins 1 heure. Étalez dans le plat à tarte, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et d'haricots, de billes d'argile ou d'une chaîne de billes métalliques disponible en grandes surfaces. Faites cuire 10 minutes à 180°C, puis enlevez le "poids" et remettez 8-10 minutes pour bien cuire le centre. La pâte doit être dorée (sinon prolongez la cuisson de quelques minutes). Réservez.

### 2.

Prélevez le zeste d'un citron non traité. Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste. Battez les oeufs avec le sucre et la maizéna. Ajoutez progressivement le jus de citron en filet sans cesser de fouetter. Remettez le tout sur feu moyen et faites épaisir en remuant bien tout le temps, vous obtiendrez une crème. Laissez tiédir et ensuite ajoutez le beurre mou en morceaux, en fouettant bien. Garnissez le fond de tarte précuit. Réservez au frais.

# crêpes



## ingrédients :

- Farine 250 g
- Lait 50 cl
- Œufs 3
- Sucre en poudre 50 g
- Sucre vanillé 1 sachet(s)
- Sel

## préparation :

1.

Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faites un puits au milieu et versez-y les œufs. Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.

2.

Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.

3.

Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

# sablés bretons



## ingrédients :

- 125 g de beurre demi-sel
- 100 g de sucre
- 155 g de farine
- 8 g de levure chimique
- 50 g de jaunes d'œufs

## préparation :

1.

Sabler le beurre avec le sucre, la farine, et la levure. Ajouter les jaunes.

2.

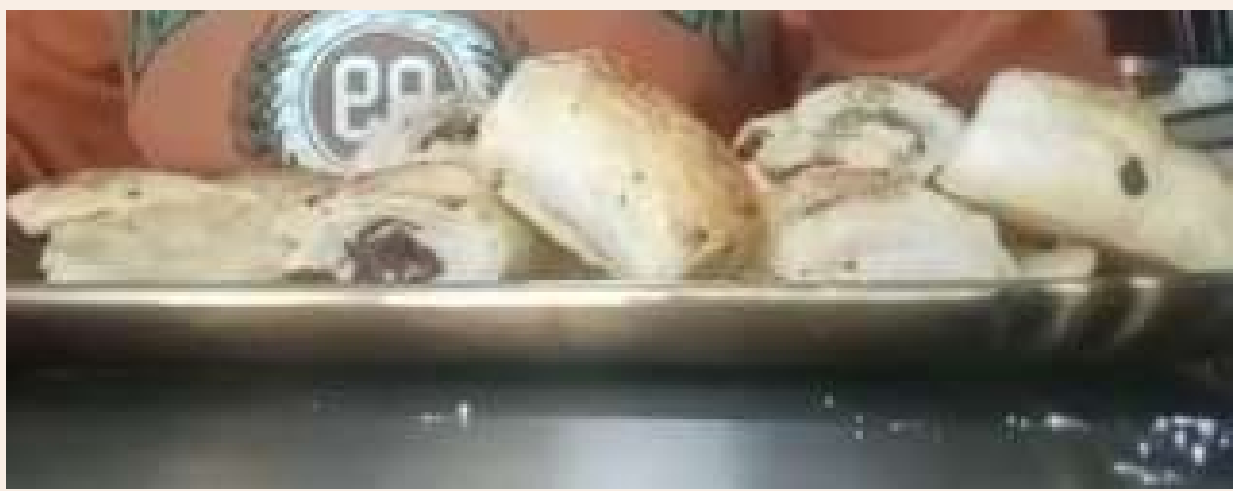
Étaler entre 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 0,5 cm.

3.

Laissez reposer au frais 1 heure minimum. Découper la pâte à l'aide des cercles de cuisson ou des carrés, des rectangles selon vos préférences. Puis les cuire dans ces emporte-pièces non beurrés 20 minutes à 170°C.



# pains au chocolat



## ingrédients :

- Pâte feuilletée pur beurre : 1
- Plaque de chocolat noir : 1
- Jaune d'oeuf : 1

## préparation :

**1.**

Déroulez la pâte feuilletée et découpez-y des rectangles.

**2.**

Préchauffez le four à 180 °C.

**3.**

Disposez des carrés de chocolat sur les bords des rectangles. Roulez la pâte sur elle-même. Disposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 40 min



# macarons



## ingrédients :

- 50 g de sucre glace
- 90 g de poudre d'amande
- 15 g de cacao en poudre
- 2 blancs d'oeufs moyens ou 3 petits (75 g en tout)
- 10 g de sucre (glace ou normal)
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 10 cl de crème liquide
- 20 g de beurre



# préparation :

## 1.

Mélangez le sucre glace et la poudre d'amandes et tamisez l'ensemble pour un résultat fin et sans grumeaux. Montez très fermement les blancs d'œufs avec le sucre semoule. Versez en pluie le mélange amandes-sucre glace sur les blancs en neige. Mélangez à la spatule jusqu'à obtenir un appareil brillant. Colorez l'appareil à macaron selon les parfums puis mettez-le dans une poche à douille munie d'une douille unie.

## 2.

Dressez les macarons sur une plaque tapissée de papier cuisson et laissez croûter à l'air libre 15 minutes environ. La pâte doit légèrement retomber quand on la dresse. Enfournez à 160/170°C pour 12 minutes pour un gros macaron et 8 minutes pour un petit. Attention à ne pas surcuire vos macarons ; surveillez la cuisson. Pour démouler plus facilement vos macarons, humidifiez l'espace entre la plaque et le papier cuisson.

## 3.

Laissez refroidir les macarons et décollez-les. Soudez les macarons 2 par 2 en les garnissant avec la garniture de votre choix.





**MERCI  
ET  
BON APPÉTIT !**

