# Recherches ultimes Recherches sublimes

2022

# Table des matières

**Nourrir les corps : les petites recettes des bénévoles cantine** ..... 5
***La soupe de Muriel*** ..... 5
Recette Charlotte aux fraises de Soaz ..... 6
**CC-BY 2024** ..... 8

# Nourrir les corps : les petites recettes des bénévoles cantine

Sur le chantier, la nourriture fait aussi partie de l'accueil. Des croissants le matin, un repas végétarien fait maison le midi, un apéro de fin de chantier… tous ces moments ont donné l'envie de revenir et d'équilibrer l'intensité du travail manuel. Le choix de faire des repas végétariens exclusivement et vegan si possible est motivé par l'envie d'être accessible au plus grand nombre, mais c'est un choix financier et permettant de réduire les risques sanitaires. Le foyer d'accueil médicalisé de Kérodet a également préparé des repas bénévoles pour les chantiers. Dans ce chapitre, quelques recettes pour le collectif.

## La soupe de Muriel

**Recette de Muriel** pour sa soupe de courge lait de coco, potiron, curcuma (demande faite le 16/06) : sa réponse : "je ne sais pas quelle soupe j'ai faite, mais j'ai fait plusieurs fois un plat qui se décline avec des légumes au choix : Curry d'Épinards, Courgettes et Pois Chiches au Lait de Coco et Citron Vert

Ce curry d'épinards, courgettes et pois chiches au lait de coco est un plat réconfortant et plein de saveurs. La douceur du lait de coco se marie parfaitement avec le piquant du gingembre et le zeste du citron vert.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux (ou 2 cuillères à café de poudre de curry)
- 1 courgette moyenne, coupée en demi-rondelles
- 1 boîte (400 g) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes (ou d'eau)
- 200 g d'épinards frais (bébés épinards de préférence)
- Le jus d'1/2 citron vert
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

1. . Faire revenir les aromates : Dans une grande poêle, chauffez l'huile végétale à

feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le gingembre râpé. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

2. . Ajouter les épices et les légumes : Incorporez la pâte de curry (ou la poudre de curry) et mélangez bien pour enrober les oignons. Ajoutez les demi-rondelles de courgette et faites cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
3. . Incorporer les pois chiches et le lait de coco : Ajoutez les pois chiches rincés, le lait de coco et le bouillon de légumes. Mélangez bien et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
4. . Ajouter les épinards et le citron vert : Incorporez les épinards frais et laissez-les flétrir pendant 2-3 minutes. Ajoutez le jus de citron vert, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
5. . Servir : Servez le curry chaud, accompagné de riz basmati ou de pain naan pour un repas complet et savoureux.

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 20 minutes Temps total : 30 minutes Portions : 4 personnes ”

## Recette Charlotte aux fraises de Soaz

**Recette de Soaz** pour sa charlotte aux fraises (demande faite le 16/06) : sa réponse “Bien évidemment! Perrine, une recette qui ne se transmet pas est une recette qui meurt… Ecoute, je fais celle de ma maman, c'est la recette dite Tupperware… j'utilise du gervita nature souvent, trois petits pots pour une charlotte : ils se vendent par quatre, ils sont déjà sucrés, tu peux rajouter un peu de sucre vanillé ou de la cassonade mais pas trop. Les fraises toujours de la gariguette de Plougastel, tu en gardes un peu pour la déco et tu les coupes en lamelle pour l'intérieur. Faite le matin pour le soir c'est bien voire la veille et même si tu ne peux pas faire autrement… quelques heures avant. Néanmoins c'est mieux lorsque les biscuits sont imprégnés. Pour le sirop, tu peux faire le sirop avec le jus d'orange dilué avec un peu d'eau et tu trempes les biscuits dedans pour les attendrir…biscuits à la cuillère de qualité, ne pas lésiner sur la qualité!!!” recette tupperware en question : “Charlotte aux pêches (pschitt tupperware)/fraises tu adaptes…

Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 0 minutes Temps total : 15 minutes Type de plat: Desserts et Gâteaux Portions : 6 Ustensiles : Moule à charlotte Tupperware

Ingrédients :

- 4/5 pêches + pour décorer ou environ 250gr de fruits coupés en morceaux
- 300 gr de fromage blanc il m'arrive de la faire avec du Gervita (3 pots de 100 gr mélange de fromage blanc et de crème fouettée)
- 50 gr de sucre
- 1 paquet de biscuits cuillère 24 biscuits cuillère pour moi

Le sirop :

- 100 gr de sucre glace 50 gr pour moi c'est suffisant
- 150 ml de jus d'orange

Si vous utilisez des fruits au sirop (vous vous servirez du jus de la boîte pour imbiber les biscuits)

Préparation :

- Fermez le fond de votre moule avec un des disques à motif proposé
- Mélanger doucement le fromage blanc avec le sucre.
- Pelez les pêches et coupez-les en dés.
- Mélanger le sucre glace et le jus d'orange dans un ramequin pour faire le sirop, trempez y les biscuits un à un (recoupez les si nécessaire) , et tapissez le fond et le tour du moule .
- Versez la moitié des fruits, la moitié du fromage blanc, remettez une couche de biscuits imbibés (vous pouvez mettre les chutes des biscuits coupés), le reste des fruits, le reste du fromage blanc et terminez par les derniers biscuits.
- Fermez avec le couvercle et faites le vide d'air plusieurs fois pour tasser la charlotte.
- Vous pouvez la démouler et la déguster tout de suite ou la mettre quelques heures au réfrigérateur.

Notes : Elle est meilleure avec un passage au réfrigérateur

**Recette de Franzi de lasagnes** (à demander)

**Recette des pains pitas avec curry d'épinards-pois chiche-feta** du mariage du beau frère de Maria (!), en quantité indiquée pour 10 personnes et reproduit plusieurs fois par Maryannick et Fanch pour les fêtes des bénévoles chantiers. (recette sur cloud, déjà organisé en tableau et renvoyé à cathi)

recette_pains_pita.pdf

**Recette du Far de Maryannik**

Autre recettes chantiers à récolter ?

# CC-BY 2024