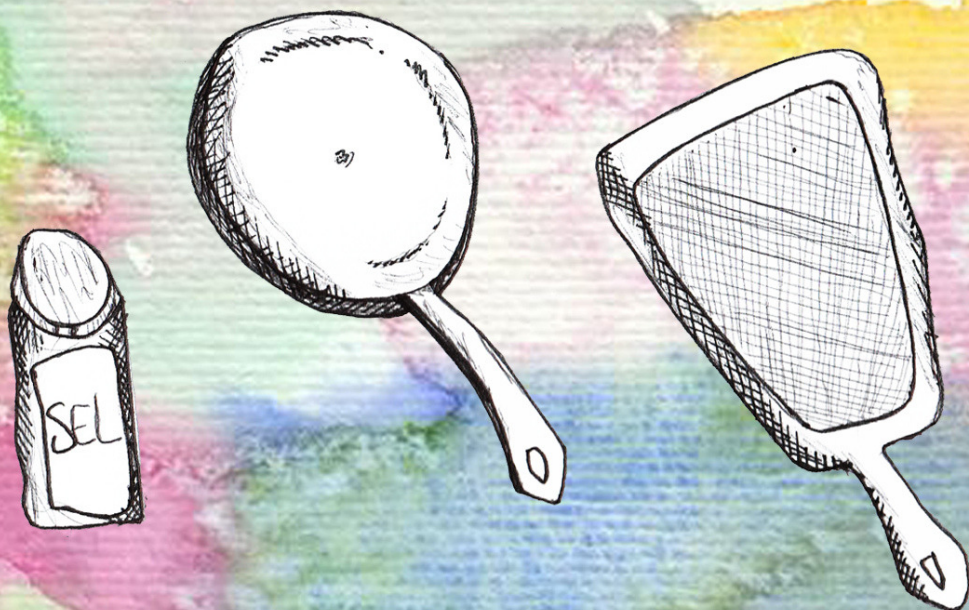
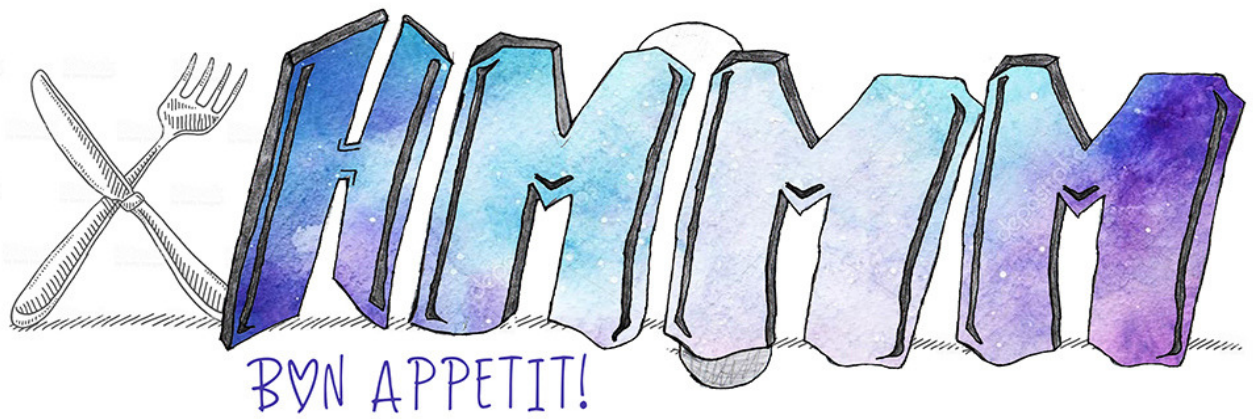


CAHIER DE RECETTES

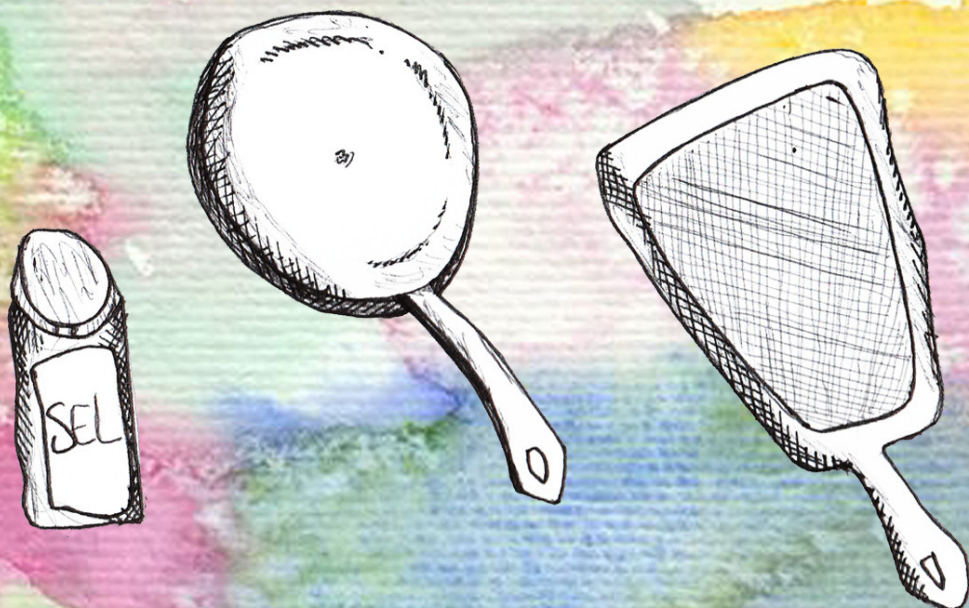
Des CAP Agri du
Lycée du Mont Dore, 2017



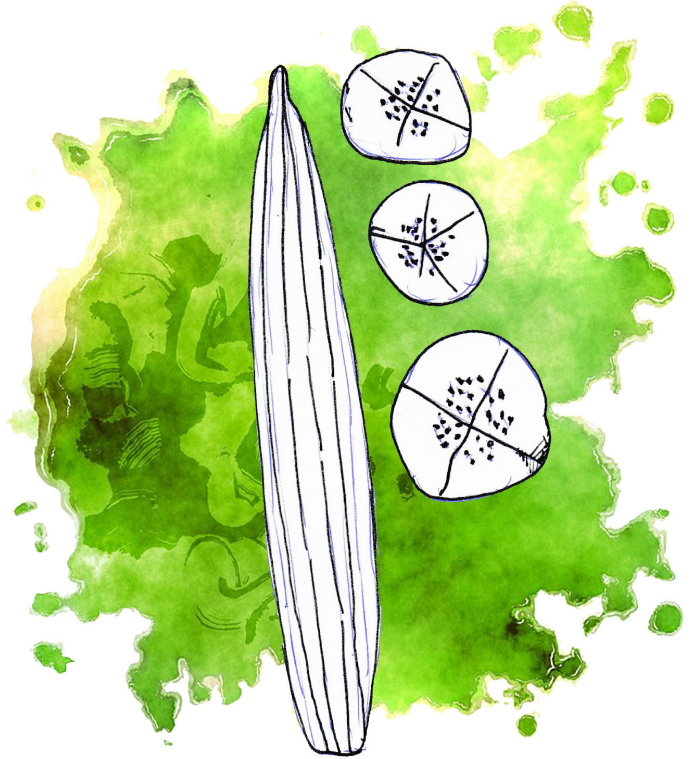


CAHIER DE RECETTES

Des CAP Agri du
Lycée du Mont Dore, 2017



SALADE DE CONCOMBRE



- ÉPLUCHER LES CONCOMBRES.
- LES COUPER ET LES METTRE
DANS UN PLAT AVEC DU MAÏS ET
DES BÂTONNETS DE CRABE
- ASSAISONNER.

ASSAISONNEMENT :

HUILE, VINAIGRE, SOYO, SEL, POIVRE.

POISSON FRIT :

GRATTER ET VIDER LE POISSON.

PRÉPARER UNE POÊLE.

Y METTRE DE L'HUILE, CHAUFFER ET ENSUITE FRIRE LE POISSON.

BON APPÉTIT

"ON PEUT REMPLACER LE CONCOMBRE PAR DE LA PAPAYE RAPÉE OU DE LA MANGUE VERTE"

BOUGNA

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

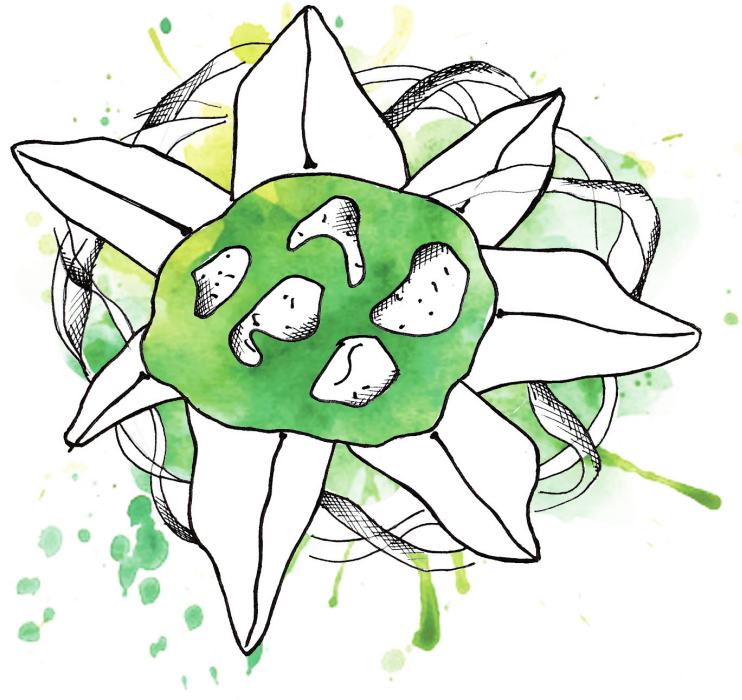
POUR LA PRÉPARATION DU BOUGNA,
IL FAUT:

- IGNAME, TARO, PATATE, MANIOC (400G)
- 1 POULET DE 1,2KG
- LAIT DE COCO, TOMATE, PERSIL ET OIGNON VERT

MÉTHODE DE PRÉPARATION :

- CHOISIR UN BON IGNAME, TARO, PATATE, MANIOC
- ÉPLUCHER
- LES COUPER ENSUITE EN GROS MORCEAUX
- LES SALER AVANT DE LES POSER DANS UNE MARMITE
- ALLUMER LE FOUR
- COUPER LE POULET EN DEUX
- LE SALER ET POIVRER
- LE PLACER SUR LES LÉGUMES
- PARSEMER LE TOUT DE TOMATES EN PETITS CUBES, OIGNONS VERTS CISELÉS ET PERSIL HACHÉ
- VERSER LE LAIT DE COCO JUSQU'À HAUTEUR DU POULET
- AJOUTER 4 GROSSES CUILLÈRES DE FARINE MÉLANGÉE AVEC UN PEU D'EAU
- ET ATTENDRE 5 HEURES QUE LA MARMITE CUISE

"C'EST UN PLAT TRADITIONNEL MÉLANÉSIEN QUI SE FAIT AU FOUR KANAK OU À LA MARMITE"



MOUYAM



INGRÉDIENTS :

- DES FEUILLES DE TAGATCH (UNE DIZAINE)
- DES PEaux DE BANANIER SEC (POUR ATTACHER)
- 4 NOIX DE COCO

ETAPE N°1 : RÂPER LES 4 COCOS DANS 2 SALADIERS DIFFÉRENTS.

ETAPE N°2 : LAYER LES FEUILLES DE TAGATCH PUIS LES SÉCHER.

ETAPE N°3 : DÉPOSER 3 FEUILLES SUR LA PLANCHE, PUIS DÉPOSER LE COCO RÂPÉ DESSUS, ENSUITE L'ENROULER ET L'ATTACHER AVEC LA PEAU DE BANANIER SEC.

PRÉPARATION DE LA MARMITE

ETAPE N°1 : PRENDRE LA SALADIER CONTENANT LE COCO RÂPÉ, Y VERSER DE L'EAU CHAUDE PUIS BIEN MÉLANGER.

ETAPE N°2 : PRESSER LE COCO RÂPÉ DANS LA MARMITE.

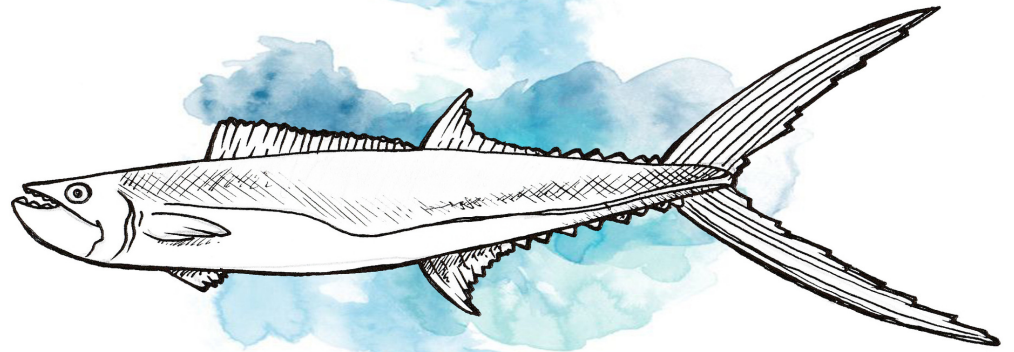
ETAPE N°3 : PUIS DÉPOSER LES MOUYAM DÉLICATEMENT DANS LA MARMITE.

ETAPE N°4 : FERMER LA MARMITE ET METTRE SUR LE FEU.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT DE CETTE RECETTE, ON VOUS PROPOSE UNE MARMITE DE BOUGNA

"CETTE RECETTE EST DE BELEP, UNE ÎLE SITUÉE TOUT AU NORD DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE"

TAZAR



INGRÉDIENTS

POUR LA PRÉPARATION DU TAZAR IL FAUT :

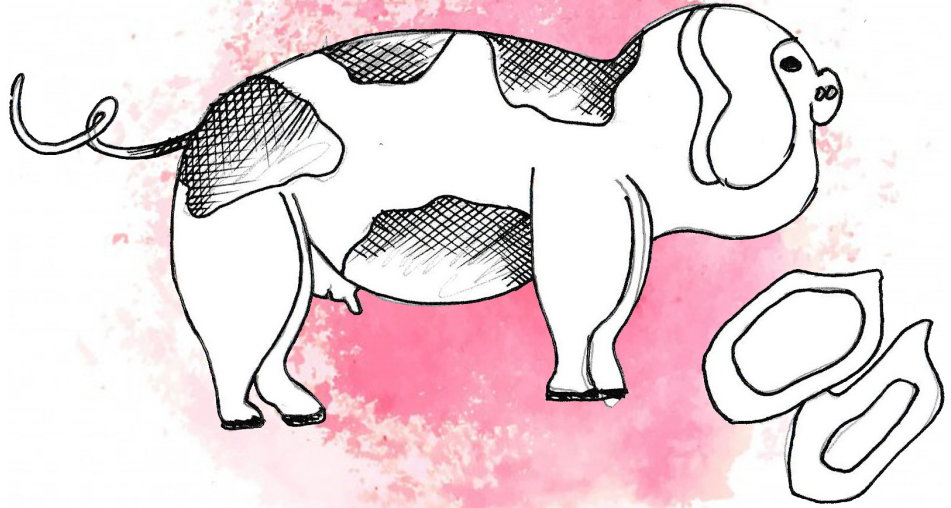
- 1 BOL D'AIL COUPÉ EN CUBES
- 1 ASSIETTE D'OIGNONS COUPÉS EN FINES LAMELLES
- DES FEUILLES DE TAGATCH
- DES FEUILLES DE CANNE À SUCRE
- 8 DARNES DE TAZAR
- DU SEL ET DU POIVRES

ETAPE 1 : COUPER LE TAZAR EN TRANCHES, DÉPOSER DANS UN SALADIER

ETAPE 2 : PRENDRE UNE FEUILLE DE CANNE À SUCRE, Y DÉPOSER LES FEUILLES DE TAGATCH (AU MOINS 4 FEUILLES) PUIS POSER UNE TRANCHE DE TAZAR. DÉPOSER LES OIGNONS, L'AIL, PUIS SALER ET POIVRER. RECOUVRIR ENSUITE AVEC DE NOUVELLES FEUILLES DE TAGATCH. ET POUR FINIR ENROULER LE TOUT AVEC LA FEUILLE DE CANNE À SUCRE.

- RECOMMENCER AVEC LES AUTRES TRANCHES DE TAZAR
- LES POSER DÉLICATEMENT DANS LA MARMITE
- REMPLIR LA MARMITE AVEC DE L'EAU (PAS TROP) METTRE DANS LE FOUR. LAISSER 30 MIN DE CUISSON.

PORC AU SUCRE



INGREDIENTS:

POUR LA PREPARATION DU PORC AU SUCRE, IL FAUT :

- 1,2 KG DE POITRINE DE PORC FRAICHE
 - 1/4 DE LITRE DE (KI KOMAN)
 - 60G DE SUCRE
 - 1 GOUSSE D'AIL
 - 1 OU 2 OIGNONS SELON LEUR TAILLE
 - 1CUILLIÈRE À CAFÉ DE NUOC-MAM
 - UNE BOTTE DE CORIANDRE
-
- COUPER EN PETITS MORCEAUX, CHAUFFER LA MARMITE ET Y FAIRE FRIRE LES MORCEAUX DE VIANDE

"C'EST UNE RECETTE QUE J'ADORE, FAITE PAR MA TANTE"

BROCHETTES DE POULET

INGREDIENTS:

POUR LES BROCHETTES, IL FAUT :

- 1 POULET
- 4 OIGNONS

POUR LA MARINADE, IL FAUT :

- 1 BOUTEILLE DE KIKKOMAN
- 1 BOUTEILLE DE BLACK SOY
- DU SEL ET DU POIVRE
- DES HERBES DE PROVENCE

POUR LA SAUCE, IL FAUT :

- SAUCE BARBECUE
- KETCHUP ET KIKKOMAN
- HUILE

PREPARATION DU POULET:

- DESOSSER LE POULET PUIS LE DECOUPER EN MORCEAUX

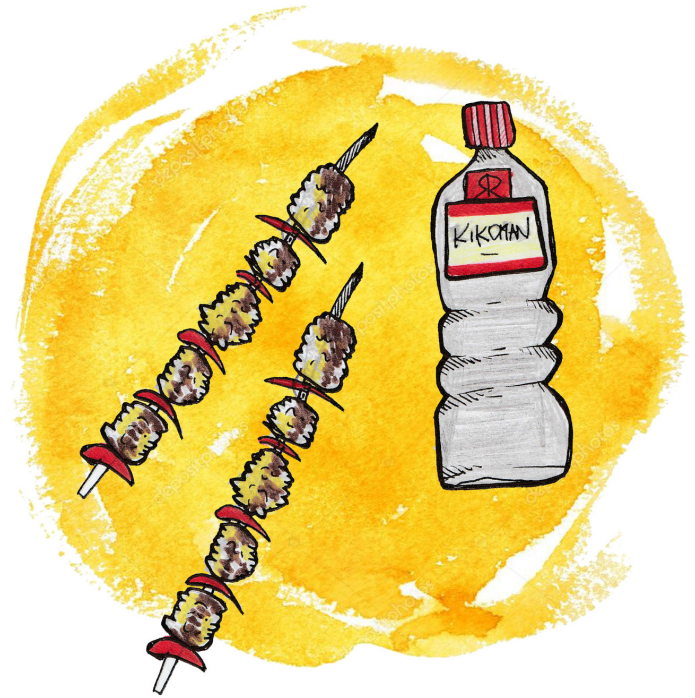
PREPARATION DE LA MARINADE:

- DANS UN SALADIER, METTRE LES MORCEAUX DE POULETS
- AJOUTER 3 CUILLERES D' HUILE, 2 CUILLERES DE BLACK SOY, 1 CUILLERE DE KIKKOMAN, 2 PINCES DE SEL ET DE POIVRE ET 3 PINCES D'HERBES DE PROVENCE
- MELANGER LE TOUT ET LAISSER REPOSER TOUTE UNE NUIT.

LE LENDEMAIN,

- COUPER LES OIGNONS EN 4 ET LES ENFILER AVEC DES PIQUES DE BROCHETTE

SAUCE BROCHETTE: A RAJOUTER APRES LA CUISSON



CLAFOUTIS À LA PAPAYE

INGRÉDIENTS (8 PERSONNES):

POUR LA PRÉPARATION DU CLAFOUTIS A LA
PAPAYE, IL FAUT:

- 600 G DE PAPAYE
- 40 G DE BEURRE DEMI-SEL
+ 20 G POUR LE MOULE
- 4 OEUFS
- 20 CL DE LAIT
- 100 G DE FARINE
- 60 G DE SUCRE EN POUDRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1 SUCRE GLACE



1. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 210 °C (THERMOSTAT 7)
2. EPLUCHEZ LA PAPAYE ET DÉCOUPEZ-LA EN TRANCHES.
3. FAITES FONDRE LES 40 G DE BEURRE DANS UNE PETITE CASSEROLE À FOND ÉPAIS. MÉLANGEZ DANS UN GRAND BOL LA FARINE, LE SUCRE, LE SEL ET LE SUCRE VANILLÉ. INCORPOREZ LES ŒUFS PEU À PEU PUIS LE LAIT PETIT À PETIT EN CONTINUANT DE MÉLANGER. AJOUTEZ LE BEURRE FONDU.
4. BEURREZ GRASSEMENT LE PLAT, RANGEZ LES TRANCHES DE PAPAYE PUIS VERSEZ LA PÂTE À CLAFOUTIS.
5. METTEZ AU FOUR PENDANT 10 MN À 210 °C PUIS BAISSÉZ À 180°C ET CUISEZ ENCORE 20 MIN.
6. SERVEZ LE CLAFOUTIS FROID OU TIÈDE, SAUPOUDRÉ DE SUCRE GLACE.

"CETTE RECETTE S'INSPIRE DE CELLE DU CLAFOUTIS AUX CERISES"

GÂTEAU AU CHOCOLAT

INGREDIENTS POUR LE GATEAU:

- 6 ŒUFS
- 250G DE FARINE AVEC LEVURE
- 25G DE BEURRE
- 250G DE SUCRE
- 1.5L D'EAU
- 1 PAQUET DE PEPITES AU CHOCOLAT

INGREDIENTS POUR LA CREME :

- 1 TABLETTE AU CHOCOLAT DE 250G
- 1.5L DE LAIT
- 3 ŒUFS (JAUNE D'ŒUF)



PREPARATION DU GATEAU

- FAIRE FONDRE LES TABLETTES DE CHOCOLAT
- CASSER LES ŒUFS DANS UN SALADIER, METTRE LA FARINE, LA LEVURE ET LE CHOCOLAT BATTRE PENDANT 5 MINUTES POUR QUE LA PÂTE SOIT EPAISSE
- ENSUITE RAJOUTER LE BEURRE ET LE SUCRE, BATTRE 5 MINUTES, RAJOUTER L'EAU JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT UN PEU LIQUIDE
- APRES, BEURRER LE PLAT A GATEAU, PUIS Y METTRE LA PÂTE
- LAISSER LE FOUR CHAUFFER A 180° ET Y METTRE LE PLAT A GATEAU
- VERIFIER A CHAQUE FOIS LE GATEAU, PIQUER LA POINTE DU COUTEAU AU CENTRE DU GATEAU POUR VERIFIER SI C'EST CUIT

SI LE GATEAU COLLE SUR LA POINTE DU COUTEAU CA VEUT DIRE QUE CE N'EST PAS ENCORE CUIT ET SI CA NE COLLE PAS, CA VEUT DIRE QUE C'EST CUIT

UNE FOIS LA CUISSON FINIE, METTRE LE GATEAU AU FRIGO PENDANT 20 MINUTES

PREPARATION DE LA CREME

- CHAUFFER LA CASSEROLE JUSQU'À VAPORISATION, METTRE LA TABLETTE DE CHOCOLAT DANS LA CASSEROLE PENDANT 5 MINUTES
- METTRE LE CHOCOLAT, LE JAUNE D'ŒUF ET LE LAIT DANS UN SALADIER, BATTRE JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT EPAISSE

FINITION DU GATEAU

- COUPER LA MOITIE DU GATEAU A L'HORIZONTAL, METTRE LA CREME PATISSIERE
- METTRE LES PEPITES SUR LE GATEAU.

"J'AI APPRIS À FAIRE CE GÂTEAU AVEC MON PETIT FRÈRE, MES DEUX SOEURS ET MA MÈRE POUR FAIRE DES PIÈCES, POUR NOUS FAIRE PLAISIR ET POUR NOS SORTIES EN FAMILLE"

MERCI AUX RÉDACTEURS ET ILLUSTRATEURS DE CAPAGRI

HILA
CHEYENNE
EMILIA
JENNIFER
DOLORES
OLIVIA
PHILIPPE
MAURICE
JOHAN
AYMERICK
NICOLAS
YORI
MORGAN
TERSON
LYVAN

ET MERCI AUX ENSEIGNANTS ;-)



