

CHEFS A-DREUZ



Édition n°2 - Juin 2024



les Recettes



Des cheffes au travail.

Présentation

Dans la grande jungle des recueils de recettes, nous vous présentons ce petit livret sans prétention, non seulement véhicule de plaisirs gustatifs, mais pourvoyeur de souvenirs festifs.

Les six recettes comprises dans ces pages ont toutes été réalisées lors du concours « Chefs-A-Dreuz », organisé par Vrac 29 le 30 juin 2024 devant le centre social de Keredern.

Souvenez-vous : une belle après-midi ; neuf équipes concourent, présentant leurs réalisations culinaires à un jury avisé, devant un public réjoui. On rit, on s'émerveille, on déguste.

Nous espérons que vous trouverez, à la lecture de ce livret, autant de souvenirs et de plaisir que nous avons eus en le préparant.

Bonne lecture et bon appétit !





Lemmy, face au public, anime la journée.



Présentation des plats au jury, dans la bonne humeur.

Salé





Blanquette de veau au curry

Proposé par Laeticia & Philippe

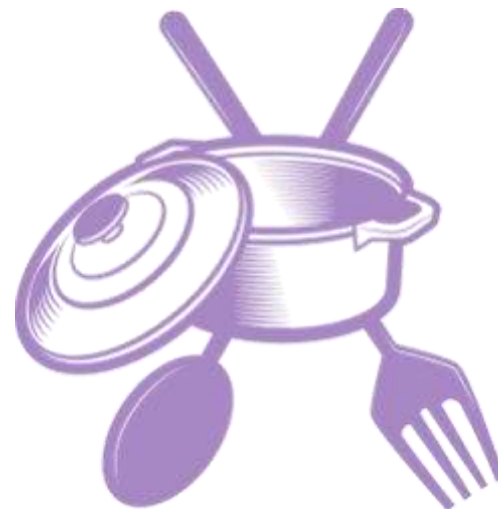
Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de viande de veau
- Beurre (pour la poêle)
- 1 oignon jaune
- 2 carottes
- 2 cuillerées de farine
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 1 jus de citron
- Poivre
- Sel
- 1 bouillon cube
- 1 verre de vin blanc
- Champignons
- Curry

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30 à 2 h

1. Faire revenir la viande dans un peu de beurre jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés.
2. Saupoudrer de 2 cuillères de farine. Bien remuer.
3. Ajouter 2 ou 3 verres d'eau, le bouillon cube, le vin et remuer. Ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir.
4. Couper les carottes en rondelles et émincer l'oignon, puis l'incorporer à la viande, ainsi que les champignons.
5. Laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2 h en remuant. Si nécessaire, ajouter de l'eau de temps en temps.
6. Ajouter le curry 10 min avant la fin de la cuisson.
7. 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.





Crevettes à la noix de coco

Proposé par Christine & Maryline

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 450 g de crevettes crues décortiquées
- 2 bottes de petits oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (2,5 cm environ)
- 125 g de champignons parfumés secs (shiitakes)
- 150 ml de vin blanc sec
- 200 ml de crème de noix de coco
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre
- Riz parfumé thaï

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

1. Préparer les petits oignons blancs, épluchés et grossièrement coupés, l'ail, épluché et haché, le gingembre, épluché et haché finement. Préparer ensuite les champignons, lavés et coupés en deux.
2. Faites chauffer un grand wok, ajouter l'huile et attendre qu'elle soit bien chaude en le faisant tourner pour graisser les côtés.
3. Ajoutez les crevettes crues décor-tiquées, faites revenir à feu vif en remuant 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et commencent à dorer. Enlevez-les à l'écumoire et réservez au chaud, à l'entrée du four ouvert par exemple.
4. Remplacez-les dans le wok par les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez 1 min.
5. Ajoutez les champignons et faites sauter 3 min. Enlevez à l'écumoire, réservez au chaud à l'entrée du four.
6. Versez le vin et la crème de noix de coco dans le wok, amenez à ébullition et faites réduire légèrement 4 min.
7. Remettre les champignons et les crevettes dans la sauce, ramenez à ébullition et laissez cuire 1 mn pour bien réchauffer le tout.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Saupoudrez de coriandre et servez immédiatement avec le riz parfumé thaï.

Le bon truc : Vous pouvez remplacer les champignons parfumés secs par des champignons de Paris et la crème de noix de coco par du lait de coco, en laissant la sauce réduire davantage





Garba et alloco

Proposé par Férima & Kalil

Ingrédients (pour 20 personnes)

Pour le garba

- 12 boules d'attiéké (surgelées)
- darnes de thon
- 10 piments frais verts
- 500 g de farine de blé
- 1 cube Maggi
- 15 tomates
- 10 oignons
- Huile de friture (3 litres + 1 litre)

Pour l'alloco

- 5 kg de bananes plantains
- Du piment rouge cuit en pâte bouillie (5-6)
- 3 tomates
- 3 oignons
- Sel
- Poivre
- Ail
- Cube Maggi

Préparation du garba : 50 min

Cuisson : 6 min

Pour le garba

1. Laver le thon. Éplucher, laver et couper les oignons. Laver, vider et couper les tomates. Laver et couper les piments verts.
2. Mettre les boules d'attiéké au micro-ondes (puissance moyenne, 3 min.). Les émietter. Mettre du sel, un peu d'huile et émietter le cube Maggi. Mélanger et réchauffer 3 min.
3. Mettre la farine et un peu de sel dans un saladier, puis enfariner les darnes de thon.
4. Faire chauffer l'huile. Mettre les darnes de thon dans l'huile et les tourner de temps en temps. Environ 5-6 min. Mettre de côté.
5. Servez l'attiéké et le thon accompagnés des piments verts, des oignons et des tomates.

Préparation de l'alloco : 30 min

Cuisson : 5 à 15 min

Pour l'alloco

1. Éplucher les bananes et les découper en petits morceaux
2. Ajouter du sel dans les bananes, couper un oignon en morceaux, faire frire le tout
3. Pour la sauce : faire bouillir deux oignons, les tomates, le piment rouge, l'ail dans de l'eau. 5 min.
4. Mixer le tout, ajouter un peu de sel, de poivre, cube maggi, un peu d'huile
5. Faire cuire le mélange dans une casserole. 5-15 min.

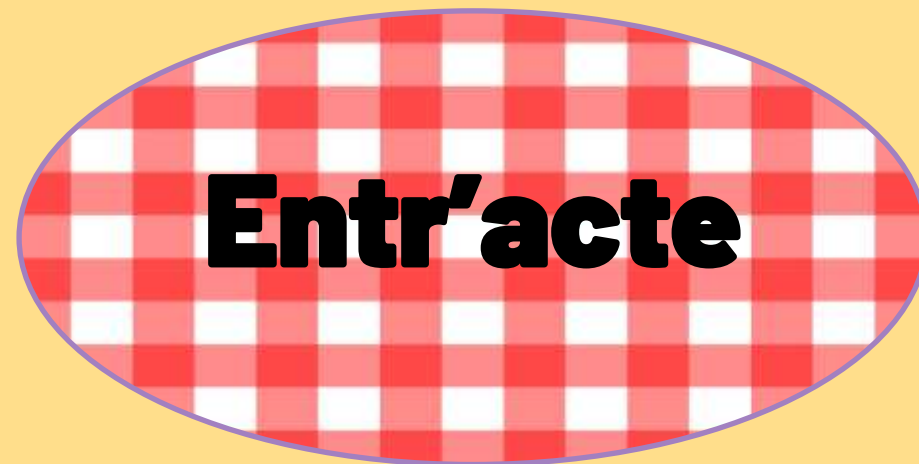




Les Gouelles de Brest assurent l'animation musicale à l'entracte.



Interview impromptue...



... et on admire les plats.



C'est le moment de présenter les desserts au jury...



... pendant qu'on met la dernière touche en cuisine.

Sucré





Forêt Noire irratable

Proposé par Céline & Saada

Ingrédients (pour 12 personnes)

Pour le biscuit

- 6 œufs
- 150 g de sucre en poudre ou sucre semoule
- 55 g de farine
- 55 g de fécule de maïs (maïzena)
- 3 c. à s. de cacao amer ou poudre de cacao non sucrée
- 1 bocal de cerises au sirop
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la chantilly et le décor

- 65 cl de crème liquide entière (35 % de matière grasse)
- 150 g de mascarpone
- 100 g de Philadelphia
- 50 g de lait concentré sucré
- 30 g de sucre glace
- 1 poignée de cerises fraîches
- 1 tablette de chocolat noir

Préparation : 50 min

Cuisson : 30 min

Attente : 10 min

Pour le biscuit

1. Préchauffer le four à 165 °C (thermostat 5-6).
2. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que la préparation fasse un ruban.
3. Ajouter peu à peu la farine, la maïzena et le cacao en poudre.
4. Dans un autre saladier, monter les blancs en neige très ferme. Les incorporer petit à petit et très délicatement à la pâte.
5. Verser le tout dans un moule à manqué beurré. Faire cuire environ 30 min.
6. À la sortie du four, laisser le biscuit 5 min dans son moule et, après l'avoir démoulé, laisser refroidir sur une grille.

Montage

9. Égoutter les cerises et réserver le jus dans un bol.
10. Lorsque le gâteau est froid, le couper en 2 disques.
11. Imbiber le premier disque du biscuit avec le jus des cerises au sirop. Ensuite garnir avec une partie de la chantilly et disposer les cerises.
12. Puis poser le second disque dessus et l'imbiber comme le premier.
13. Étaler le reste de chantilly sur les côtés et sur la surface du gâteau.
14. Avec la tablette de chocolat noir et un couteau économe, formez des copeaux de chocolat, puis avec, décorer la forêt noire sur les bords et le dessus.
15. Pour finir, ajouter des cerises fraîches.

Pour la chantilly

7. Quelques heures avant, placez les ustensiles (saladier et fouet) et la crème liquide au frigidaire.
8. Dans un grand saladier, fouetter la crème liquide avec le mascarpone (pour la tenue), le Philadelphia (pour l'onctuosité) et le lait concentré (pour sucrer). Lorsque la crème commence à être ferme, verser doucement le sucre glace.



Gâteau-Lune fruits et chantilly

Proposé par Marjorie et son fils

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour le gâteau

- 150 g de farine
- 125 g de noix de coco râpée
- 100 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre mou
- 2 œufs
- 15 cl de yaourt
- 1 sachet de levure chimique,
- 2 c. à café rases de vanille en poudre
- 1 noix de beurre (pour le moule)

Pour décorer le gâteau

- 1 c. à soupe de gelée de rose (ou d'autre fleur)
- Fruits : fraises, cerises, framboises, cassis, pastèque, bananes, pêches
- 100 g de noix de coco râpée
- Poudre alimentaire argentée

Pour la chantilly

- 50 cl de crème liquide
- 35 g de sucre glace

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

1. Allumer le four à 175 °C (th. 6) et beurrer un moule à manqué.
2. Verser la farine et la levure dans un bol. Mettre le beurre et le sucre dans un saladier, fouetter 3 min, ajouter les œufs, fouetter encore 2 min. Verser la moitié de la farine avec la levure, ajouter le yaourt, puis toujours en mélangeant, la noix de coco, la vanille et la farine restante.
3. Verser la pâte dans le moule beurré, glisser au four et laisser cuire 50 min environ, jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré.
4. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir. Coupez-le en forme de croissant de lune. Avec la pâte restante, découper des petites étoiles à l'aide d'un emporte-pièce.
5. Faites fondre la gelée de fruits, tartiner la surface du gâteau.
6. Préparer la chantilly. Couper les fruits et les poser sur le gâteau avec la chantilly. Poudrer de noix de coco râpée et parsemer de poudre argentée.

Le mieux est de mettre la chantilly, les fruits et la coco râpée peu de temps avant de servir le gâteau.

Vous pouvez aussi servir ce gâteau accompagné d'une crème anglaise à la vanille, aux fruits de la passion ou d'un coulis de fruits exotiques (mangue, ananas).





Millefeuilles de sarrasin et fraises

Proposé par Véronique & Oria

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour l'ensemble

- 3 galettes bretonnes au sarrasin
- 5 pommes type Golden, Chantecler...
- 60 g de beurre ou beurre salé
- 40 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g d'amandes effilées
- 4 c. à soupe de graines de sarrasin
- 1 verre d'eau
- Fraises

Pour la chantilly

- 25 cl de crème liquide
- 100 g de mascarpone
- 30 g sucre glace
- ½ c. à café de vanille en poudre

Autres

- Papier cuisson

Préparation : 1 h 30

Cuisson : 15 min

Mille-feuille :

1. Faire chauffer dans une poêle à sec les amandes effilées, les colorer un peu. Sortir de suite de la poêle les amandes et réserver.
2. Préchauffer le four à 200°.
3. Découper 4 ronds dans une galette, à l'aide d'un cercle ou d'un verre. Les déposer sur une feuille de papier cuisson sur une plaque à pâtisserie.
4. Faire fondre 20 g de beurre, étaler au pinceau le beurre fondu sur les 2 côtés des ronds de galette. Mettre une feuille de papier par-dessus et une plaque ou une grille (pour éviter qu'elles roulent).
5. Mettre au four 10 min maximum (surveiller ; sortir du four dès une légère coloration), réserver.
6. Peler les pommes, ôter les trognons et couper les en 8 quartiers.
7. Mettre 40 g de beurre à fondre dans une grande poêle ou une sauteuse. Ajouter les pommes, 30 g de sucre et le sucre vanillé. Faire colorer les pommes de chaque côté en les retournant délicatement. Sortir les pommes de la poêle et réserver au chaud (dans le four encore chaud des tuiles).

8. Prendre la poêle des pommes, ajouter un verre d'eau, le reste de sucre et le sarrasin. Faire cuire 5 minutes, jusqu'à complète évaporation de l'eau, et laisser dorer un peu.
9. Monter votre mille-feuille dans une assiette : une tuile, 3 quartiers de pommes, des amandes, etc., tuile, pommes, amandes, tuile, pommes, amandes. Ajouter une cuillère à soupe de graines de sarrasin caramélisées.

Chantilly aux fraises de Plougastel :

Préparation : 5 min.

10. Mettre le saladier et le fouet au congélateur.
11. Mélanger dans le saladier la crème, le mascarpone, le sucre et la vanille. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une chantilly.
12. Débarrasser rapidement cette chantilly dans un bac froid et la ranger au froid.
13. Disposer des fraises à votre goût et décorer de chantilly

Vous pouvez utiliser cette chantilly comme la vraie.



Le jury : Séverine Gourhant, Vanessa Gonoe, Christophe Winckler, Delphine Denis.



Présentation des plats et vote du public pour la plus belle assiette.

Remerciements

L'association Vrac 29 remercie vivement toutes les personnes qui ont fait vivre cet événement.

À l'ensemble des bénévoles et aux salariés de Vrac 29 qui ont organisé cette fête culinaire, merci ! Merci beaucoup !

Merci à Lemmy et aux Gouelles de Brest pour l'animation de l'après-midi.

Aux candidats, cuisinières et cuisiniers, qui ont déployé leurs talents, pour le plus grand plaisir du public, chapeau !!!

Une reconnaissance particulière va aux membres du jury, Séverine Gourhant, Vanessa Gonoe, Christophe Winckler, et Delphine Denis, qui ont si gentiment apporté leur savoir-faire et leur regard bienveillant.

Nous n'oublions pas notre mécène, SEB, pour les cadeaux aux lauréats.

Un très grand merci au centre social Les Amarres de Keredern, qui nous a accueillis et nous a permis d'utiliser sa cuisine.

Pour son *food truck*, un autre merci chaleureux à Vert le jardin !

Enfin, notre profonde gratitude va à l'ensemble de nos financeurs.

À toutes et chacun, merci encore et à très bientôt pour une prochaine édition de Chefs-A-Dreuz.





Communication : Katell et Céleste
Photos : Michel Bastard et Benjamin Vanderlick
Photos des plats : Michel Bastard
Relecture : Isabelle, Josy, Patricia, Céleste
Maquette et coordination : Bertrand