

LA MALBOUFFE, CHOIX OU FATALITE

Conférence au Grand Kursaal, le 14 janvier 2011

Gérard Brand, enseignant-chercheur en neurosciences à l'Université de Franche-Comté, spécialiste de la perception sensorielle, auteur de *L'Olfaction, de la molécule au comportement*
Gilles Fumey, spécialiste de la géographie culturelle et politique de l'alimentation à la Sorbonne et auteur de *l'Atlas mondial des cuisines et gastronomie*, et *Les Radis d'Ouzbékistan. Petit tour du monde des habitudes alimentaires*

A cette occasion, les PETITS GOURMANDS ET GRANDS GOURMETS de l'atelier de cuisine de l'ASEP :

Mina Anselme, Charlotte Debord, Yvonne Dupont, Patrick Durand, Foad Marachi, Marie-Eve Marlin, Gisèle Moniotte et Yesica Quiceno



ont réalisé une « grignotine » (en-cas) au profit de la Banque Alimentaire.

Merci à vous tous, ainsi qu'à Sophy Antolino et Valérie Hincelin de l'ASEP, Bibiane Barsot, Guy Barsot et Françoise Bressand de la Banque Alimentaire

Les recettes de la « Grignotine »

Jus de gingembre

Salade d'orange à la coriandre

Houmous de betterave sur feuille d'endive

Samoussas de pomme de terre à la sauce tamarin

Feuilles de vignes farcies

Sucettes d'ananas au chocolat

Pruneaux fourrés au chutney de poires

Carrés aux fruits

Crème au citron sur sablés au gingembre

Jus de gingembre

Ingrédients pour 2L

- 200 gr de gingembre frais
- 1 litre d'eau
- 1 litre de jus d'ananas
- 6 à 8 cuillères à soupe de sucre

Préparation

- Peler le gingembre. Le couper en petits morceaux. Les mixer avec un ½ verre d'eau tiède jusqu'à obtenir une purée.
- Faire bouillir 1L d'eau. Mettre dans un saladier la purée de gingembre obtenue et ajouter le litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 1 heure.
- Passer l'infusion de gingembre dans une passoire à mailles fines pour ne garder que le jus. Ajouter le litre de jus d'ananas et le sucre. Mélanger, goûter, rectifier au besoin et mettre au frais.

Salade d'orange à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- ¼ orange par personne
- Environ 5 g d'oignon rouge par brochette
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Gros sel de mer

Préparation

- Éplucher les oranges à vif. Les couper en gros dés. Les mettre dans un saladier.
- Peler et hacher l'oignon rouge. Ciseler les feuilles de coriandre. Ajouter l'oignon et la coriandre dans le saladier. Arroser d'huile d'olive. Parsemer de 2 à 3 pincées de gros sel. Tourner délicatement et mettre sur des piques en bois.

Houmous de betterave sur feuille d'endive

Ingrédients pour 900 g de houmous

- 850 g de betterave cuite
- 1 gousse d'ail pilée
- 60 g de crème fraîche
- 1 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

Mixer tous ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Présenter cette purée sur des feuilles d'endive.

Samoussas de pomme de terre à la sauce tamarin

Ingrédients pour 50 samoussas

- 5 à 6 pommes de terre moyennes
- 3 à 4 oignons
- 4 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre
- ½ c. à café de curry
- Huile pour friture
- Feuilles de brick carrées congelées (épicerie chinoise)

Préparation

- Cuire les pommes de terre à l'eau avec la peau.
- Éplucher et émincer les oignons.
- Hacher le persil.
- Faire revenir les oignons dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Éplucher et couper les pommes de terre en très petits morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Découper les feuilles de brick en 4 de façon à former des rectangles. Placer à la base du rectangle l'équivalent d'½ c. à soupe de la garniture obtenue.
- Plier de façon à obtenir un triangle.

Ingrédients pour la sauce au tamarin

- ½ pot de tamarin concentré (épicerie chinoise)
- 5 à 6 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel
- 1 à 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- Ajouter de l'eau en fonction du goût

Mettre tous ces ingrédients dans une casserole, cuire 10 à 15 min et ajouter de l'eau en fonction du goût souhaité.

Feuilles de vigne farcies

Ingrédients pour 15 feuilles

- 15 grandes feuilles de vigne
- 50 g de riz
- 100 g d'oignons
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à café de menthe hachée séchée
- 1 c. à café de bouillon déshydraté
- Pois chiches
- 1 citron

Préparation

- Tremper les pois chiches la veille. Les faire cuire, réserver.
- Plonger les feuilles de vigne dans de l'eau bouillante pendant 2 min au maximum. Les rafraîchir sous l'eau froide, les étaler sur un torchon, les éponger.
- Cuire le riz en veillant à ce qu'il reste un peu ferme.
- Éplucher et hacher grossièrement les oignons et les faire fondre sans les colorer, dans une casserole, avec une cuillerée d'huile d'olive.
- Dans un saladier, bien mélanger tous les ingrédients. Puis poser une boulette de cette farce au centre de chaque feuille. Rabattre dessus le côté pointu et le côté queue, puis rouler en cylindre et maintenir fermé.
- Délayer le bouillon en poudre dans un ½ verre d'eau.
- Huiler une sauteuse, y ranger les rouleaux bien serrés les uns contre les autres. Arroser d'une cuillerée d'huile d'olive, du jus du citron et du bouillon. Couvrir et cuire pendant 60 min à petits frémissements. Égoutter les feuilles de vigne et les laisser refroidir complètement.

Sucettes d'ananas au chocolat

Ingrédients pour 15 pièces

- 4 tranches d'ananas appertisé en boîte
- 150 g de chocolat noir
- 15 cl de lait

Préparation

Fondre le chocolat avec le lait au bain-marie sur feu très doux. Laissez légèrement tiédir. Coupez les tranches d'ananas en dés. Piquez 2 dés dans un cure-dent. Trempez ces morceaux dans le chocolat fondu puis les disposer sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez sécher. Réserver environ 30 min au frais.

Pruneaux fourrés au chutney de poires

Ingrédients pour 12 personnes

- 2 à 3 pruneaux dénoyautés par personne
- 500g de poires
- 50 g de beurre
- Cannelle

Préparation

- Laver, peler et tailler les poires en petits dés. Les citronner. Dans une poêle, faire fondre le beurre et y ajouter les dés de poires. Laisser cuire 5 min. Ajouter la cannelle.
- Fendre les pruneaux et les fourrer de ce chutney. Réserver au frais avant de servir.

Carrés aux fruits

Ingrédients pour 20 carrés

- 40 cl de lait
- 30 g de maïzena
- 40 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 200 g de spéculoos
- 200 g de fruits en bocal
- 100 g de beurre

Préparation

- La base du gâteau : Préparer un moule carré de 20 × 20 cm de côté en le tapissant de papier sulfurisé. Réduire les spéculoos en poudre dans un mixeur. Ajouter le beurre du bout des doigts. Étaler la pâte dans le moule et la tasser avec le dos d'une cuillère. La faire raffermir 1 heure au frais.
- Bien égoutter les fruits : Couper les fruits si nécessaire. Chauffer à feu doux le lait mélangé à la maïzena, au sucre et au bâton de cannelle sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Retirer le bâton de cannelle.
- L'assemblage : Démouler le fond de biscuit sur un grand plat carré. Étaler la crème par-dessus et garnir avec les fruits. Mettre 1 heure au frigo. Couper en petits carrés avant de servir.

Crème au citron sur sablés au gingembre

Ingrédients pour une douzaine de sablés

- 100 g de farine
- 60 g de beurre
- 30 g de sucre
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 pincée de sel

Préparation

- Faire fondre le beurre. Mettre tous les autres ingrédients dans un saladier. Ajouter le beurre.
- Mélanger vigoureusement avec une spatule en bois.
Rajouter une cuillère à soupe d'eau pour lier, si nécessaire.
- Un fois la pâte formée, l'étaler sommairement sur 1/2 cm d'épaisseur et découper en disques (à l'aide par exemple d'un coquetier renversé) de 2cm de diamètre.
- Faire cuire 10 à 15 min à 200°C sur du papier sulfurisé. Les sablés doivent avoir pris une couleur blonde.
- Laisser refroidir avant de servir.

Ingrédients pour la crème au citron

- 10 cl de jus de citron
- 150 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de Maïzena

Préparation

- Mettre le jus de citron, le sucre et la maïzena dans une casserole. Remuer et chauffer à feu doux.
- Battre les œufs dans un récipient séparé. Les incorporer dans la casserole tout en fouettant le mélange (jus de citron, sucre et maïzena). Retirer du feu lorsque le mélange épaissit. Laisser refroidir. Napper les sablés de ce mélange et servir.