LES MEILLEURES RECETTES DE NOS MAMIES ET PAPIS

Restez à la maison et cuisinez !

MAMIE FOODIE EN BREF

Mamie Foodie est un service traiteur solidaire qui met à l'honneur la cuisine de grand-mère (et de grand-père). Nous proposons à des mamies et papis d'être aux fourneaux pour préparer des recettes 100% fait-maison, savoureuses et authentiques.

Les convives partagent une expérience unique en rencontrant les seniors, ravis de transmettre leur histoire et leurs astuces culinaires.

Cette entreprise sociale et solidaire a été créée en Avril 2016 par Valentine Foussier et Johanna Pestour, deux jeunes entrepreneuses passionnées de cuisine et d'innovation sociale.

Mamie Foodie lutte contre l'isolement des seniors, l'exclusion sociale et la précarité des personnes âgées par le biais de la cuisine. Nous sommes une entreprise de l'ESS (Entreprise Sociale et Solidaire) ayant l'agrément ESUS.

SOMMAIRE

LES PLATS

Poulet au citron, olives 7

Tomates farcies à la péruvienne 9

Poulet aux pruneaux, amandes 11

Salade d'hiver à la betterave. 13

LES DESSERTS

Mousse au chocolat. 17

Clafoutis aux cerises. 15

Gâteau à l'ananas caramélisé. 19

Gâteau à la fleur d'oranger 21

POULET AU CITRON, OLIVES

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

6 cuisses de poulet
2 citrons
1 oignon jaune
200g de carottes
200g d'olives
100ml de vin blanc sec
Bouillon de volaille
Riz basmati

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Découper le poulet en dés, le faire dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Dans une cocotte diluer le bouillon de volaille dans l'eau.
3. Y ajouter le vin, les olives, les carottes en rondelles et les oignons émincés.
4. Faire bouillir puis baisser le feu.
5. Couper les citrons en rondelles les faire rôtir à la poêle avant de les ajouter dans la cocotte.
6. Ajouter le poulet.
7. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit cuit environ 45 minutes.
8. Accompagner de riz basmati.

PAPI RAYMOND

Raymond est originaire d'Alsace, où il a d'abord commencé sa carrière dans la mécanique. Grand curieux, il est passionné de lecture, de photographie, de musique, et bien sûr de cuisine.

Il a fait ses armes dans la restauration en travaillant au restaurant Les Ombres du quai Branly, dont la brasserie accueille 1000 pers/j.

TOMATES FARCIES À LA PÉRUVIENNE

INGRÉDIENTS

6 tomates à farcir
300g de boeuf haché
150g de chair à saucisse
3 oeufs
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
200g de tomates pour la farce
100g d'olives noires
120g de raisins secs blonds
Rhum brun
Persil

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Couper le chapeau des tomates puis les vider.
2. Faire cuire l'oeuf dur, l'écaler et le couper en quartiers. Faire mijoter les raisins secs dans le rhum jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
3. Emincer les oignons, évider les tomates restantes et les couper en dés. Les faire revenir dans une poêle. Y ajouter les olives et les raisins. Une fois cuit mettre de coté.
4. Faire revenir la chair à saucisse et le boeuf. Une fois cuit mélanger avec le reste de la farce et faire revenir quelques minutes supplémentaire à la poêle.
5. Farcir les tomates et déposer un quartier d'oeuf sur le dessus avant de les refermer.
6. Les disposer dans un plat allant au four pendant 30-45 minutes à 160°C ou jusqu'à ce que les tomates soient fondantes.

MAMIE ETHEL

Tout comme le chef Gaston Acurio qu'elle admire beaucoup, Mamie Ethel a pour ambition de faire découvrir la cuisine péruvienne au plus grand nombre.

Elle nous a déjà convaincue que cette cuisine fusion est un véritable régal ! À vous d'en faire l'expérience maintenant.

POULET AUX PRUNEAUX, AMANDES

INGRÉDIENTS

6 cuisses de poulet
300g de pruneaux dénoyautés
150g d'amandes entières
300g de carottes
Persil plat
Curcuma
Ail
Curry
Semoule

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Dans uns cocotte faire dorer le poulet.
2. Faire tremper les pruneaux dans de l'eau.
3. Ajouter l'ail et l'oignon émincé, les carottes en rondelles, les épices, sel, poivre. Laisser suer 5 minutes.
4. Ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 25 minutes.
5. Pendant ce temps faites colorer les amandes à la poêle dans de l'huile très chaude puis les égoutter et les saler.
6. Ajouter ensuite les pruneaux dans la cocotte et laisser revenir encore environ 10 minutes.
7. Servir le tajine avec de la semoule, et décorer avec les amandes.

PAPI BACHIR

Après de nombreuses années passées en tant que mécanicien pour les flippers, Bachir se reconvertit dans la restauration. En travaillant comme commis pour de grands restaurant parisiens, il se passionne pour les saveurs françaises.

Ce Papi au grand cœur aime également donner de son temps pour des associations.

SALADE D'HIVER À LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS

Pour la salade :
200g de pommes de terre
200g de betteraves cuites
200g de carottes
150g de thon
6 oeufs
Ciboulette

Pour la vinaigrette :
10cl huile de tournesol
5cl de vinaigre de cidre
1 cas de moutarde à l'ancienne

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Eplucher les pommes de terre et carottes, couper en morceaux.
2. Les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante (environ 30 minutes) les égoutter, les mettre dans un saladier et laisser refroidir.
3. Faire cuire les oeufs durs, les écaler et les couper en deux.
4. Couper l'ail et l'oignon, les mixer. Faire une vinaigrette en mélangeant, la moutarde, l'huile et le vinaigre. Y ajouter les oignons mixés. Verser le mélange sur les pommes de terre
5. Ajouter les betteraves cuites coupées en dés puis le thon égoutté. Mélanger délicatement l'ensemble.
6. Décorer avec les oeufs durs et parsemer la salade de ciboulette.

MAMIE MARIE-ANGE

Mamie Marie-Ange est une jeune grand-mère originaire de l'île Maurice, ultra dynamique et connectée !

A la retraite depuis quelques mois seulement, elle profite de son temps libre pour s'occuper de ses petits-enfants et cuisiner afin de ravir les plus gourmands.

CLAFOUTIS AUX CERISES

INGRÉDIENTS

1kg de cerises
4 oeufs
80g de beurre
150g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
100g de farine
Sel
50g de maïzena
125g de poudre d'amende
1 sachet de levure chimique
25 cl de crème liquide
25 cl de lait
1 cas d'amaretto

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Laver les cerises, les équeuter et les égoutter.
2. Mélanger dans un grand bol les œufs, le sucre, et le sucre vanillé.
3. Dans un autre saladier ajouter la farine, la levure, la maïzena, avec le lait la crème et le sel. Puis mélanger le tout.
4. Ajouter en dernier le beurre fondu, la poudre d'amande et l'amaretto.
5. Beurrer le plat, et répartir du sucre sur l'ensemble du plat. Disposer les cerises et verser la pâte par-dessus.
6. Enfourner 45 minutes à 185 °C.

MAMIE ANDRÉE

Restauratrice durant de nombreuses années, Mamie Andrée est une passionnée qui ne quitte jamais ses fourneaux ! Et quand elle met le nez dehors, c'est pour bichonner son petit potager.

Son premier amour, c'est la cuisine française avec notamment son célèbre bœuf Bourguignon, à vous rouler par terre !

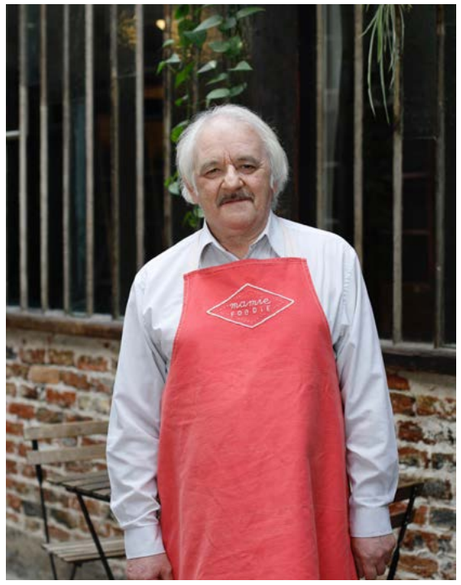
MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

6 oeufs
200g de chocolat noir
50 g de sucre
Copeaux de chocolat

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Mélanger le chocolat fondu avec les jaunes d'oeufs.
4. Monter les blancs en neige.
5. Verser le mélange sur les blancs en neige en remuant délicatement.
6. Verser dans les verrines.
7. Laisser reposer au frigo au moins 2 heures.
8. Décorer les mousses avec des copeaux de chocolat.



PAPI GILLES

Il est doux comme un agneau et sait aussi le cuisiner à merveille. Notre coup de cœur, c'est sa tarte à l'oignon, à déguster sans attendre !

Son parcours est atypique puisqu'il a réalisé sa carrière comme directeur artistique dans la publicité, avant de se consacrer à son autre passion la cuisine !

GÂTEAU À L'ANANAS CARAMÉLISÉ

INGRÉDIENTS

200g de beurre ramolli
250 g de sucre de canne
+ 90 g pour le caramel
200g de farine
6 œufs
½ sachet de levure chimique
1 boîte d'ananas (environ 10 tranches)
1/2 citron vert
1 cac de cannelle
1 cac Muscade
Vanille
Sel
Rhum vieux

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Faire un caramel avec 90 g de sucre et 40 ml d'eau. Le répartir dans le moule.
2. Mettre les tranches d'ananas à égoutter et conservez le sirop.
3. Mélanger le beurre ramolli et le sucre. Incorporer la farine additionnée de la levure et d'une pincée de sel. Mélanger.
4. Incorporer les jaunes d'œufs, la cannelle, la muscade, les grains de vanille, le zeste du citron et 2 cas de rhum. Mélanger.
5. Monter les blancs d'œuf en neige. Incorporer les très délicatement au reste de la pâte.
6. Dans le moule préalablement caramélisé, disposer les tranches d'ananas. Puis verser la pâte et enfourner pour 45 minutes à 180°C.
7. Mélanger 200 ml du sirop d'ananas à 20 ml de rhum. À la sortie du four, démouler le gâteau et l'arroser du sirop. Laisser imbiber.

MAMIE JOCELYNE

Notre première Mamie Foodie !

Débordante de générosité, Jocelyne cuisinerait pour la terre entière si elle le pouvait. Des recettes authentiques qui sentent bon les îles et la noix de coco.

Sa convivialité et ses histoires rocambolesques animent chaque moment passé avec elle.

GÂTEAU À LA FLEUR D'ORANGER

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :
250g d'amandes en poudre
100g de sucre
125g de semoule fine
3 oeufs
1/2 orange
3 gouttes d'amande amère
1 cas de fleur d'oranger
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé

Pour le sirop :
200g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1/4 de jus d'orange
1/4 de jus de citron
80cl d'eau

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

1. Fouetter les oeufs, le sucre, l'amande amère, la fleur d'oranger, le zeste de l'orange, le sucre vanillé et une pincée de sel.
2. Ajouter la semoule, la levure, les amandes en poudre. Mélanger.
3. Huiler un moule rectangulaire y verser la préparation. Enfourner pour 30 minutes à 180°C.
4. Pour le sirop: verser l'eau, les sucres, le jus de l'orange et le jus de citron dans une casserole.
5. Porter à ébullition et cuire 5 minutes.
6. À la sortie du four démouler le gâteau et arroser le du sirop, laisser absorber.
7. Parsemer d'amandes éfilées sur le dessus pour décorer.

MAMIE MICHÈLE

Ancienne assistante de direction dans un cabinet d'avocat, cette super mamie active dédie la majorité de son temps à ses petits-enfants, les régalant de ses plats.

D'origine tunisienne, elle saura vous étonner avec ses recettes de couscous et tajines, qu'elle vous servira avec sa gentillesse et sa douceur incomparable.

MERCI !

Nous espérons que vous avez apprécié cet ebook !
Suivez nous sur les réseaux pour encore plus de bonnes recettes de nos Mamies et Papis !
Partagez nous vos plus belles photos avec le #mamiefoodie !

mamiefoodie.com