



# LIVRE DE RECETTES EUROPÉENNES

# Édito

Partager des moments conviviaux autour d'un repas traditionnel fait partie de chaque culture. La nourriture crée des liens et montre la diversité de cultures – si l'on rencontre des personnes d'autres pays, la conversation s'oriente rapidement vers les plats typiques et les habitudes alimentaires de l'autre. En voyageant dans des restaurants traditionnels d'un pays vous pouvez découvrir ses traditions et ses spécialités.

Avec ce livre de recettes, vous n'avez pas besoin de quitter votre maison pour explorer de nouveaux mets – vous pouvez parcourir l'Europe depuis votre propre cuisine lors d'un circuit culinaire. En collaboration avec des associations européennes et d'autres acteurs européens à Nantes, le CCFA a créé ce livre de recettes afin de présenter la variété gustative européenne.

Nous vous invitons à fêter l'Europe en essayant des repas internationaux.

Jana Liessem  
Assistante d'enseignement du DAAD  
pour le CCFA Nantes  
Mai 2024

# Sommaire

## Les entrées

Allemagne - Soupe à la crème d'asperge.....	1
Belgique - Pêche au thon.....	3
Écosse - Cock-a-leekie soup.....	5
Espagne - Croquetas de Jamón.....	7
Europe de l'est - Salade de betteraves.....	9
France - Gougères.....	11
Géorgie - Aubergines aux noix.....	13
Italie - Caponata.....	15
Roumanie - Salata de boeuf.....	17

## Les plats principaux

Allemagne - Jarret de veau et boulettes de pain.....	19
Belgique - Chicons au gratin.....	21
Espagne/ Pays Basque - Marmitako.....	23
Europe de l'est - Feuilles de chou farcies.....	25
France - Blanquette de veau.....	27
Géorgie - Chakapouli.....	29
Irlande - Cottage Pie.....	31
Italie - Risotto alla milanese.....	33
Roumanie - Sarmale.....	35

## Les desserts

Allemagne - Gruau de fruits rouges.....	37
Angleterre - Mince Pies.....	39
Belgique - Speculoos.....	41
Espagne - Natillas.....	43
Europe de l'est - Kompott.....	45
France - Crème vanille.....	47
Géorgie - Gozinaki.....	49
Italie - Panna cotta.....	51
Roumanie - Papanasi.....	53
Remerciements.....	55
Sources et crédit photo.....	56

*Allemagne*

# Soupe à la crème d'asperges

6 personnes

Préparation 30 mn + 1 h de cuisson



---

## Ingrédients

**500g**  
d'asperges  
blanches

**60g**  
de beurre

**1**  
jaune d'œuf

**1 1/2l**  
d'eau

**40g**  
de farine

**4cs**  
de crème aigre

**1cc**  
de sucre

**1cs**  
de vin blanc ou  
de jus de citron

**sel, poivre**

# Préparation

- 1.** Laver les asperges, les éplucher à partir de la tête, enlever les extrémités ligneuses et couper les tiges en morceaux de 3 cm de long. Faire bouillir les peaux et les extrémités des asperges dans 1,5 litre d'eau pendant environ 20 minutes, puis les égoutter et les jeter. Récupérer le jus.
- 2.** Assaisonner le bouillon avec du sel et du sucre, y plonger les morceaux d'asperges et les faire cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et récupérer également le jus.
- 3.** Pendant ce temps, faire chauffer 40 g de beurre et préparer une poêlée claire avec la farine. Verser ensuite la majeure partie du jus d'asperges (environ 1 litre) sur la liaison en remuant et laisser cuire 15 minutes, saler et poivrer. Ajouter le vin blanc ou le jus de citron et porter à nouveau brièvement à ébullition, puis retirer du feu. Battre le jaune d'œuf avec la crème et lier la soupe avec ce mélange. Ajouter les morceaux d'asperges. Faire fondre encore environ 20 g de beurre et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.

*Belgique*

# Pêche au thon

4 personnes

Préparation 15 mn



---

## Ingrédients

**500g**  
de thon

**50g**  
de mayonnaise

**4**  
pêches fraîches en saison  
ou au sirop (en boîte)

# Préparation

1. Eplucher et couper les pêches en 2.
2. Mélanger le thon et la mayonnaise, puis les disposer sur chaque moitié de pêche.

Écosse

# Cock-a-leekie soup

4 personnes

Préparation 10 mn + 35 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**200g**

de blanc de  
poireau ciselé

**100g**

de poulet cuit effiloché

**25g**

de riz long  
ou de l'orge perlée

**100g**

de pruneaux  
dénoyautés

**1,5l**

litres de bouillon  
de poulet maison

**sel, poivre**

# Préparation

1. Verser le bouillon de poulet dans une casserole.
2. Porter à ébullition, saler et poivrer.
3. Ajouter le poireau, le riz ou l'orge puis laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes.
4. Transférer les restes de poulet et les pruneaux.
5. Continuer la cuisson pendant encore 2 minutes.
6. Vérifier l'assaisonnement et servir la soupe très chaude.

*Espagne*

# Croquetas de Jamón

20 croquetas

Préparation 50 mn



---

## Ingrédients

<b>1l</b> d'huile de friture	<b>4 tranches</b> de jambons Serrano coupé finement	<b>150g</b> de fromage râpé	<b>80g</b> de farine	<b>30g</b> de beurre
<b>2</b> œufs	<b>500ml</b> de lait	<b>1/2 verre</b> de lait	<b>100g</b> de chapelure	
	<b>1 pincée</b> de muscade	<b>sel, poivre</b>		

# Préparation

- 1.** Préparer une sauce béchamel bien ferme : dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre. Y ajouter la farine, sans cesser de remuer. Une fois cette préparation bien lisse, y incorporer le lait petit à petit. Saler, poivrer et mettre une pincée de noix de muscade. Ne surtout pas faire bouillir et remuer sans s'arrêter jusqu'à ce que la béchamel devienne épaisse. Si elle ne semble pas assez épaisse, ajouter un peu de farine. Retirer du feu.
- 2.** Ajouter le fromage choisi, ainsi que les lanières de jambon Serrano. Placer cette préparation au réfrigérateur pendant au moins 2 h.
- 3.** Préparer la panure en mélangeant les 2 oeufs et le demi-verre de lait dans un bol.
- 4.** Dans un deuxième bol, verser une bonne quantité de chapelure.
- 5.** Sortir la préparation du frais, et former des petites boules. Les tremper dans la préparation oeufs + lait, puis dans la chapelure. Poser ces croquetas presque prêtes sur une feuille en aluminium.
- 6.** Faire bouillir l'huile. Plonger les croquetas dans l'huile bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Puis les retirer de l'huile.

*Europe de l'est*

# Salade de betteraves

4 personnes

Préparation 15 mn



---

## Ingrédients

**500g**

de betteraves  
rouges cuites

**1 poignée**

de noix décortiquées

**1**

gousse d'ail

**1cs**

de mayonnaise

**1cs**

de crème  
fraîche

**1 trait**

de vinaigre

# Préparation

1. Éplucher et râper les betteraves, les égoutter si besoin.
2. Les assaisonner avec une sauce composée des noix concassées, de l'ail écrasé et des autres ingrédients.

France

# Gougères

20 gougères

Préparation 15 mn + 20 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**100ml**

d'eau

**70g**

de beurre salé

**100g**

de comté râpé

**150g**

de farine

**4**

œufs

**1 pincée**

de noix de muscade

**poivre**

# Préparation

- 1.** Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) et préparer une plaque à pâtisserie.
- 2.** Faire bouillir, l'eau et le beurre en dehors du feu. Ajouter la farine et mélanger tout de suite. La pâte forme une boule au centre de la casserole. Incorporer les œufs l'un après l'autre en mélangeant avec une cuillère en bois.
- 3.** Ajouter le gruyère, le poivre et la muscade
- 4.** A l'aide de deux petites cuillères, déposer des petits tas de pâte bien espacés les uns des autres sur la plaque à pâtisserie (ou une plaque recouverte de papier cuisson). Mettre au four pendant 15 à 20 minutes environ. Les gougères doivent être dorées. Ne pas ouvrir le four avant la fin de la cuisson sinon, elles se dégonflent !
- 5.** Déguster tièdes ou froides en apéritif ou avec une salade verte.

Géorgie

# Aubergines aux noix

4 personnes

Préparation 40 mn



---

## Ingrédients

**500g**  
d'aubergine

**1cc**  
de coriandre  
sèche

**coriandre, persil  
et les graines de  
grenade**

**200g**  
de noix

**2cs**  
de vinaigre  
de vin

**3**  
gousses d'ail

**4cs**  
d'eau

**piment rouge  
haché**

**1cc**  
d'épice géorgienne  
(outskho souneli)

**100ml**  
d'huile de friture

**sel  
safran**

# Préparation

- 1.** Préparation aux noix : broyer finement les noix dans un hachoir électrique. Les placer dans un bol et ajouter l'ail écrasé, les épices, le sel, le vinaigre et l'eau. Pour obtenir une préparation aux noix, bien mélanger le tout avec une cuillère ou bien malaxer avec la main. Ajouter l'eau peu à peu. La consistance doit être à tartiner, ni trop liquide, ni trop épaisse.
- 2.** Couper les aubergines lavées dans le sens de la longueur, chacune en 4 à 5 rondelles, saler et garder 20-30 min. pour les faire dégorger. Ensuite rincer et égoutter les tranches avec du papier absorbant. Verser de l'huile dans la poêle et faire revenir les aubergines à feu moyen des deux côtés.
- 3.** Placer les aubergines frites sur un essuie-tout pour les égoutter. Répartir uniformément la préparation aux noix sur chaque tranche et plier en deux ou rouler en rond. Étaler le reste du mélange de noix sur les aubergines.
- 4.** Disposer sur une assiette et décorer d'herbes fraîches et/ou de graines de grenade.
- 5.** On peut utiliser cette préparation de noix avec d'autres légumes cuits et hachés comme : carottes, épinards, choux blancs, haricots verts ...  
Pour relever encore plus le goût, on peut faire revenir des oignons ou des échalotes hachés finement et les mélanger à la préparation aux noix. Pour qu'ils deviennent translucides et ne brunissent pas à la cuisson, ajouter un peu d'eau à l'huile.

*Italie*

# Caponata

6 personnes

Préparation 30 mn + 20 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**1kg**

d'aubergine

**400g**

de céleri

**250g**

d'oignons blancs

**200g**

de tomates cuivrées

**200g**

d'olives vertes  
dénoyautées en  
saumure

**50g**

de câpres  
dessalées

**50g**

de pignons  
de pin

**60g**

de sucre

**60ml**

de vinaigre  
de vin blanc

**40g**

de pâte  
de tomate

**Huile d'olive sel**

**basilic**

# Préparation

- 1.** Pour préparer la caponata, nettoyer d'abord l'oignon et le couper en fines tranches. Éplucher le céleri et le couper en rondelles. Couper les olives vertes en deux et retirer le noyau à l'intérieur. Laver et sécher les aubergines, les peler et les couper en morceaux d'environ 2,5 cm. Faire de même avec les tomates.
- 2.** Faire chauffer une poêle et y faire griller les pignons de pin pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Verser l'huile d'olive dans une poêle à bord haut et la faire chauffer, puis verser les morceaux d'aubergines en plusieurs fois et les faire frire pendant quelques minutes. Une fois les aubergines dorées, les égoutter à l'aide d'une écumoire et les placer sur un plateau recouvert de papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile. Mettre de côté.
- 3.** Dans une grande casserole, verser un généreux filet d'huile d'olive, faire chauffer et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit flétri, puis ajouter le céleri, le laisser dorer et ajouter les câpres, les olives, les pignons de pin grillés et les tomates.
- 4.** Faire revenir quelques instants, puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce aigre-douce : versez le vinaigre, le concentré de tomates et le sucre dans une petite casserole. Bien remuer à l'aide d'une cuillère à café et, une fois les 15 à 20 minutes écoulées, saler et verser la sauce dans la poêle.
- 5.** Remuer, augmenter le feu et remuer jusqu'à ce que le soupçon de vinaigre se soit évaporé. Éteindre le feu, ajouter les aubergines frites et assaisonner avec beaucoup de basilic. Bien remuer le tout, transférer la caponata dans un plat et la mettre au réfrigérateur, car la particularité de la caponata est qu'elle doit être servie froide ou à température ambiante.

*Roumanie*

# Salata de boeuf

4 personnes

Préparation 30 mn



---

## Ingrédients

**500g**

de viande  
de boeuf maigre

**500g**

de céleri rave

**2-3**

carottes

**4**

pommes de terres

**300g**

de petits pois

**3-4**

cornichons  
moyens

**3**

œufs

**mayonnaise**

# Préparation

- 1.** Faites bouillir les pommes de terre en robe de chambre et les éplucher lorsqu'elles sont encore chaudes.
- 2.** Les couper en dés d'environ un centimètre de côté. Couper les cornichons de la même façon.
- 3.** Faites bouillir les autres légumes (céleri rave, carottes et petits pois) dans de l'eau salée et séparément la viande dans de l'eau salée avec une feuille de laurier et quelques grains de poivre.
- 4.** Couper la viande, le céleri rave et les carottes en cubes similaires aux pommes de terre et les mélanger aux autres ingrédients. Saler et poivrer. Faire attention à la quantité de sel, vu que les cornichons sont déjà salés.
- 5.** Préparer une mayonnaise, avec deux ou trois oeufs. L'ajouter aux autres ingrédients et bien mélanger. Garder un peu de mayonnaise pour la décoration. Et à ce sujet, il faut savoir que les Roumaines et les Roumains aiment les décorations insolites des salades de boeuf.

Allemagne

# Jarret de veau et boulettes de pain

4 personnes

Préparation 30 mn + 4 h de cuisson



---

## Ingrédients

5 oignons    3 gousses d'ail    2 pommes    1/2 bulbe de céleri    4 carottes    1 jarret de veau

400ml de vin rouge    300ml de bière de malt    1cc de miel    1 bouquet de thym    3 œufs

zeste d'orange et de citron    400g de pain blanc sec    350ml de lait    2cs de beurre    2cs de farine

Persil, sel, poivre, noix de muscade    huile d'olive

# Préparation

## 1. Préparation du jarret de veau :

Couper 4 oignons et l'ail en dés. Couper les pommes, le céleri et les carottes en gros morceaux. Saler la viande.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte et y faire revenir la viande de tous les côtés, puis la retirer. Dans la même casserole, faire revenir les morceaux de pommes et de légumes à feu vif pendant quelques minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de miel, poursuivre brièvement la cuisson et déglacer avec le vin rouge. Faire réduire le vin de moitié à feu vif. Ajouter la bière de malt et 200 ml d'eau et porter à ébullition. Mettre le jarret, ajouter la moitié du thym et les zestes d'agrumes. Mettre un couvercle et laisser mijoter le jarret pendant 4 à 4 ½ heures. Entre temps, préchauffer le four à 150 degrés.

Effeuille et hacher le thym droit. Retirer le jarret et le placer au four, couvert d'une feuille d'aluminium. Passer la sauce en pressant bien les légumes. Ajouter le thym haché à la sauce, porter à ébullition et faire réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement avec du miel, du sel et du poivre et lier avec un peu de farine.

Retirer la viande de l'os, la couper en tranches et la servir avec un peu de sauce.

## 2. Préparation des boulettes de pain :

Couper le pain en dés. Ajouter le lait chaud et laisser reposer à couvert pendant 20 minutes.

Faire revenir un oignon dans le beurre pendant env. 5 min jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le persil et faire revenir brièvement. Laisser refroidir le tout.

Mélanger le pain, le mélange d'oignons, les œufs et 1 cuillère à café de sel. Assaisonner de poivre et de noix de muscade. Laisser reposer 5 à 10 minutes.

Avec les mains mouillées, prélever 8 portions égales de pâte à pain, les rouler entre les mains pour former des boulettes et les déposer sur un plat rincé à l'eau froide. Plonger les boulettes dans de l'eau salée bouillante et porter à ébullition. Couvrir à moitié et laisser cuire (sans bouillir) pendant environ 20 minutes.

*Belgique*

# Chicons au gratin

4 personnes

Préparation 30 mn + 60 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**8**

chicons

**8**

tranches de jambon cuit à l'os

**400ml**

de lait

**2**

gousses d'ail

**4cs**

de farine

**150g**

de beurre

**300g**

de gruyère râpé

**1cc**

de sucre

**sel, poivre,  
noix  
de muscade**

# Préparation

## 1. Cuisson des chicons :

Nettoyer les chicons et retirant les feuilles extérieures, en coupant et évidant la base de la racine pour retirer l'amertume. Eplucher et hacher finement les gousses d'ail. Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole à feu moyen.

Ajouter les chicons avec quelques gouttes d'eau et le sucre. Laisser braiser pendant 15 minutes à couvert. Ajouter l'ail après 5 minutes de cuisson. Mélanger régulièrement et jusqu'à ce que les chicons caramélisent légèrement. Égoutter les chicons pendant 30 minutes et récupérer 30 cl de jus de cuisson. Il faut que les chicons aient perdu un maximum de leur eau pour la cuisson suivante.

## 2. Préparation de la béchamel :

Faire fondre 100 g de beurre dans une casserole à feu vif. Ajouter la farine dès que le beurre est bien fondu et laisser roussir légèrement hors du feu en mélangeant bien. Remettre sur le feu et ajouter le lait petit à petit en mélangeant bien. Ajouter le jus de cuisson des chicons. Continuer à mélanger. Réduire le feu. Saler, poivrer et râper généreusement de la muscade. Ajouter la moitié du gruyère râpé et laisser fondre dans la sauce et continuer à mélanger. Laisser réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et épaisse.

## 3. Préparation du gratin :

Retirer la couenne du jambon. Rouler chaque chicon dans une tranche de jambon et les disposer dans un plat à gratiner. Verser la sauce béchamel sur toutes les roulades. Cuire le plat dans un four préalablement chauffé à 210 ° pendant 20 minutes. Ajouter le reste du gruyère râpé sur le plat après 10 minutes de cuisson et laisser colorer. Servir chaud accompagné d'une bonne purée ou de grosses frites faites maison.

*Espagne/ Pays-Basque*

# Marmitako

4 personnes

Préparation 20 mn + 35 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**1/2kg**

de thon  
blanc

**1kg**

de pommes de terre

**2**

ognions

**2**

piments  
verts

**2**

piments  
rouges

**2**

piments  
d'espelette

**2**

tomates

**2**

gousses d'ail

**Huile  
d'olive**

**sel**

# Préparation

- 1.** Faire revenir l'oignon haché et l'ail dans une casserole avec un peu d'huile.
- 2.** Lorsque l'ail est émincé, ajouter les piments hachés et la chair des piments choriceros.
- 3.** Ensuite, peler et couper les tomates et les mettre avec le reste de la friture.
- 4.** Lorsque tout est bien cuit, ajouter les pommes de terre coupées en dés et couvrir le tout avec de l'eau ou le bouillon obtenu avec les restes du thon.
- 5.** Portez le tout à ébullition, assaisonner et ajouter le thon coupé en dés et couvrir la casserole.
- 6.** Éteindre le feu quelques minutes après et laisser reposer pendant dix minutes sans retirer le couvercle afin que le thon finisse sa cuisson.

*Europe de l'est*

# Feuilles de chou farcies

25 feuilles

Préparation 15 mn + 60 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**1**

chou  
(blanc ou vert)

**600g**

viande haché  
(moitié bœuf et  
farce de porc)

**150g**

de riz

**2**

petits  
oignons

**2**

gousses  
d'ail

**Sel, poivre,  
épices au  
choix**

**Persil**

**Huile**

**Jus de citron**

# Préparation

- 1.** Blanchir les feuilles de chou 4 minutes environ à l'eau bouillante et les égoutter.
- 2.** Cuire le riz à moitié.
- 3.** Préparer la farce en mélangeant bien les viandes, les oignons hachés, l'ail écrasé, le riz, le persil, les condiments et les épices.
- 4.** Former une quenelle de farce et la placer à la base d'une feuille de chou, commencer à rouler, plier les côtés de la feuille pour obtenir une bande rectangulaire et continuer de rouler en serrant bien (comme pour un nem).
- 5.** Placer à plat dans le fond d'une cocotte quelques feuilles de chou (par exemple des feuilles abîmées, ou les feuilles extérieures un peu trop raides), puis déposer dessus les roulés bien serrés, soudure au fond, en deux couches. Verser dessus quelques cuillerées d'huile, un jus de citron, et un verre environ d'eau de cuisson des feuilles de chou. Déposer une assiette sur les feuilles de chou farcies pour qu'elles ne se défassent pas. Cuire environ une heure à feu doux et à couvert.
- 6.** Servir par exemple avec une sauce tomate ou de la crème fraîche.

France

# Blanquette de veau

6-8 personnes

Préparation 20 mn + 2h 15 de cuisson



---

## Ingrédients

<b>1600g</b>	<b>400g</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
de veau	des champignons	carottes	poireaux	ognion
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>100g</b>	<b>70g</b>	<b>200ml</b>
gousses d'ail	jeunes d'oeuf	de beurre	de farine	de crème fraîche
<b>1cs</b>	<b>6</b>	<b>les herbes</b>	<b>sel, poivre</b>	
jus de citron	clous de giroffles	persil, thym, laurier, persil		

# Préparation

La veille ou le matin

1. Couvrir les morceaux de veau avec de l'eau froide, ajouter les carottes, les grains de poivre, le thym, du vert de poireau, le laurier, l'oignon piqué avec les clous de girofle, l'ail, saler.
2. Plus tard ajouter le blanc de poireau coupé en 2 ou 3 morceaux. Porter à ébullition, puis laisser frémir pendant une heure trente, écumer de temps en temps.

Le lendemain

1. Réchauffer
2. Préparer les champignons, les laisser entiers s'ils sont petits, les cuire dans un mélange beurre huile
3. La viande étant cuite (réchauffée), la retirer et la maintenir au chaud. Filtrer le bouillon et le faire réduire.
4. Préparer un roux blanc avec 70 g de beurre et autant de farine, mouiller avec le bouillon très chaud, porter à ébullition en remuant sans cesse.
5. Baisser le feu. Remettre les morceaux de viande dans la sauce. Vérifier l'assaisonnement
6. Ajouter le citron et les champignons. Mélanger la crème fraîche et les œufs, verser et ne plus laisser bouillir.
7. Parsemer le plat de persil avant de servir, avec du riz

*Géorgie*

# Chakapouli

4 personnes

Préparation 20 mn + 1 h de cuisson



---

## Ingrédients

**1kg**

d'agneau  
ou veau

**150g**

de coriandre

**100g**

de persil

**150g**

d'oignon vert

**200g**

d'estragon

**25g**

d'ail

**200g**

de prunes vertes

**200ml**

de vin blanc sec

**15g**

de poivre vert

**Feuilles de laurier**

**sel**

# Préparation

1. Couper la viande en morceaux moyens et la diviser en trois parties. Hacher grossièrement la coriandre, le persil, l'oignon vert, l'ail frais, l'estragon et le piment vert, bien mélanger et diviser également en trois parties.
2. Placer une couche de mélange des herbes fraîches au fond de la marmite et ajouter les morceaux de viande, un peu de sel et quelques prunes vertes. Remettre ensuite une couche d'herbes et ajouter à nouveau la viande, le sel et les prunes vertes. Répéter l'opération trois fois en finissant avec une couche d'herbes, de prunes vertes.
3. Enfin, ajouter 2-3 feuilles de laurier, verser le vin et ajouter un peu d'eau pour recouvrir légèrement la viande. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 heure. Remuer de temps en temps. Dès que la viande est cuite, le Chakapouli est prêt.

*Irlande*

# Cottage Pie

4 personnes

Préparation 40 mn + 30 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**500g**  
de boeuf  
haché

**1**  
carotte

**2**  
tomates

**50g**  
de cheddar

**1kg**  
de pommes  
de terre

**1**  
ognion

**25g**  
de beurre

**1cs**  
de worcestershire  
sauce

**1cs**  
de ketchup

**1cc**  
de thym  
frais

**sel, poivre**

# Préparation

## 1. Préparation des légumes et du bœuf :

Émincer l'oignon et la carotte finement. Mettre le beurre dans une casserole à feu doux et faire revenir l'oignon et la carotte pendant 8 à 10 minutes. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le bœuf haché et le faire revenir également pendant 8 à 10 minutes. Enlever le gras, et ajouter la sauce Worcestershire, les tomates en dés et le thym. Faire revenir le tout pendant 20 minutes jusqu'à que cela soit réduit.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

## 2. Préparation de la purée :

Couper et éplucher les pommes de terre, puis faire cuire dans de l'eau salée dans une casserole pendant 20 minutes. Égoutter les pommes de terre, puis les écraser avec du beurre. Les assaisonner avec du sel et du poivre puis incorporer le cheddar râpé.

## 3. Cuisson de la cottage pie :

Préparer un plat, disposer la préparation de bœuf haché, puis recouvrir avec la préparation à base de cheddar, puis mettez au four pendant 30 minutes. Sortir le plat lorsqu'il sera bien doré, puis servir chaud.

*Italie*

# Risotto alla milanese

4 personnes

Préparation 15 mn + 35 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**300g**

de riz à risotto

**80g**

de parmesan  
rapé

**800ml**

de  
bouillon de bœuf

**50g**

de moelle  
de bœuf

**45g**

de beurre

**100ml**

de vin blanc sec

**1**

oignon  
jaune émincé

**1g**

de filament  
de Safran

**poivre**

# Préparation

- 1.** Faire chauffer le bouillon de bœuf dans une petite casserole. En prélever l'équivalent d'un verre, et y ajouter le safran afin de le faire infuser pendant la préparation du risotto. Conserver le reste du bouillon au chaud.
- 2.** Faire revenir la moelle de bœuf dans une grande casserole afin d'en graisser le fond. Ajouter l'oignon et le faire suer pendant quelques minutes sans coloration, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 3.** Ajouter le riz. Le faire « nacer » pendant 2 min en mélangeant régulièrement.
- 4.** Lorsque les grains sont translucides, déglacer avec le vin blanc et le laisser s'évaporer complètement.
- 5.** Mouiller ensuite progressivement (louche par louche) avec le bouillon de la casserole au fur et à mesure de l'absorption. Au bout de 15 min de cuisson, ajouter le verre de bouillon au safran infusé. Poursuivre la cuisson 2 à 4 min de plus. Mélanger régulièrement pendant toute la cuisson du risotto : le riz ne doit pas accrocher au fond de la casserole.
- 6.** Lorsque le riz est cuit, incorporer le beurre en morceaux et le parmesan râpé pour lier la préparation. Poivrer.
- 7.** Hors du feu, couvrir la casserole pour laisser reposer le risotto 2 min avant de le servir.
- 8.** Déguster ce risotto bien chaud, seul ou en accompagnement d'un osso buco.

*Roumanie*

# Sarmale

6 personnes

Préparation 40 mn + 2 h de cuisson



---

## Ingrédients

**1kg**

de porc haché ou  
mélange porc-veau

**2kg**

de chou ou  
des feuilles de vigne

**200g**

de riz rond

**300g**

d'oignon

**400ml**

de sauce  
tomate

**1 botte**

de persil

**sel, poivre**

**bouillon  
de poule  
ou boeuf**

# Préparation

- 1.** Faire tremper le riz dans de l'eau.
- 2.** Hacher les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
- 3.** Dans un saladier, mélanger les oignons, la viande, le riz (égoutté), la moitié de la sauce tomate, le poivre, le sel et le persil haché.
- 4.** Bien mélanger et ajouter une tasse d'eau tiède.
- 5.** Faire blanchir les feuilles de chou (ou de vigne).
- 6.** Découper les feuilles de chou en carrés de 10 cm x 10 cm environ en laissant la nervure centrale de côté.
- 7.** Mettre une petite cuillère de farce au centre, replier et rouler.
- 8.** Couper le reste de chou en lamelles. En mettre une couche dans une cocotte en fonte, poser les sarmale dessus et recouvrir d'une autre couche de chou.
- 9.** Ajouter les cubes de bouillon, la sauce tomate et couvrir d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant environ 2 heures (ou 2h30 si on utilise des feuilles de vigne).

*Allemagne*

# Gruau de fruits rouges

4 personnes

Préparation 15 mn



---

## Ingrédients

**175ml**

de jus de cerise

**1cs**

de fécule de  
pommes de terre

**500g**

de mélange de  
baies surgelé

**5cs**

de sucre

**500ml**

de lait

**1/2 sachet**

de poudre pour  
pudding à la vanille

# Préparation

- 1.** Pour le gruau rouge, verser le jus de cerise dans une casserole. En verser 3 cuillères à soupe dans un gobelet gradué. Verser la fécule dans le gobelet gradué et mélanger brièvement avec un fouet.
- 2.** Ajouter le mélange de baies surgelées et le sucre (3 cs.) au reste du jus de cerise dans la casserole et mélanger brièvement. Porter la masse à ébullition, puis ajouter le mélange de jus de cerise et de fécule et mélanger brièvement. Porter à nouveau brièvement le mélange à ébullition, puis laisser mijoter pendant environ 1 minute. Le mélange devrait maintenant s'épaissir lentement. Retirer le gruau rouge du feu et le laisser refroidir.
- 3.** Pour la sauce à la vanille, verser le lait avec le pudding à la vanille en poudre et le sucre (2 cs.) dans une casserole, mélanger avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et qu'il n'y ait plus de grumeaux. Porter le liquide à ébullition en remuant. Laisser mijoter 1 à 2 minutes en remuant, puis retirer du feu et laisser refroidir également. Répartir le gruau rouge dans des coupes à dessert et déguster à volonté avec la sauce vanille.

Angleterre

# Mince Pies

6 personnes

Préparation 30 mn + 40 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**250g**

de farine

**1/2cc**

de levure  
chimique

**145g**

de beurre

**40g**

de sucre  
semoule

**1**

œuf

**1 pincée**

de sel

**20g**

de  
cranberry

**1/2**

pomme  
type  
Canada

**50g**

de mélange  
de raisins  
secs et blonds

**1 zeste**

de citron  
et d'orange

**1cc rase**

de cannelle

# Préparation

## 1. Préparation de la pâte :

Mélanger la farine, une pincée de sel et la levure dans un saladier. Creuser un puits au centre, ajouter le beurre coupé en petits morceaux, le sucre, et l'œuf. Mélanger le tout rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. La mettre en boule, l'envelopper de film alimentaire et la placer 2 heures au réfrigérateur.

## 2. Préparation de la pomme :

Pendant ce temps : peler et couper la pomme en tout petits dés et les placer dans une casserole avec tous les ingrédients de la garniture. Faire chauffer à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement.

## 3. Préparation des mince pies :

Préchauffer le four à 210° (th.7). Etaler la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'environ 3 millimètres. Découper dans la pâte douze disques avec un emporte pièce rond et cannelé un peu plus grand que de la taille des moules. Puis découper douze disques plus petits avec un emporte pièce rond et lisse. Beurrer les empreintes des moules à tartelettes. Placer dans le fond les plus grands disques de pâte. Les garnir de la préparation de mince pie. Recouvrir des petits disques. Souder les bords.

## 4. Cuisson :

Enfourner et faire cuire 20 minutes. Laisser tiédir, puis saupoudrer de sucre glace.

*Belgique*

# Speculoos

6 personnes

Préparation 25 mn + 15 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**250g**

de beurre

**500g**

de farine

**375g**

de cassonade

**2**

œufs

**100g**

d'amandes  
en poudre

**1/2cc**

de cannelle

**1cc**

de levure  
chimique

**1cc**

d'épices (anis,  
clous de girofle,  
muscade,  
gincembre)

**1 pincée**

de sel

# Préparation

1. Mélanger le tout et laisser reposer dans un endroit sec et frais jusqu'au lendemain.
2. Rouler la pâte finement, découper des formes. Les poser sur une plaque de cuisson.
3. Cuire 15 min à feu doux.

*Espagne*

# Natillas

6 personnes

Préparation 45 mn



---

## Ingrédients

**750ml**

de lait

**1/2 bâton**

de cannelle et/ou de  
l'extrait naturel de vanille  
et/ ou la  
moitié de l'écorce d'un citron

**125g**

de sucre  
semoule

**6**

jaunes  
d'oeuf

**15g**

de fécule  
d'maïs

**Petits sablés ronds et cannelle en  
poudre pour décorer**

# Préparation

- 1.** Dans la cuve d'un robot culinaire, battre les jaunes d'oeufs pendant 1 minute à forte vitesse. Ajouter le sucre et la maïzena et battre à nouveau pendant 3 minutes ou jusqu'à obtenir un mélange homogène et crémeux. Puis réserver.
- 2.** Verser le lait dans une casserole anti-adhésive, poser sur un feu moyen/ doux. Ajouter tous les aromates choisis : la cannelle, le citron, et/ou la vanille.
- 3.** Laisser mijoter pendant environ 15 minutes sans porter à ébullition. Une fois le lait bien aromatisé, retirer la casserole du feu.
- 4.** Prélever 100 ml de lait chaud de la casserole et l'ajouter au mélange oeufs/sucre/maïzena en battant à forte vitesse afin d'éviter aux oeufs de former des grumeaux. Verser ce mélange d'oeufs et de lait dans la casserole où se trouve le reste du lait aromatisé et, sur un feu moyen/doux, remuer constamment à l'aide d'un fouet afin d'éviter que la crème colle, pendant environ 8 à 10 minutes
- 5.** Lorsqu'elle commence à devenir plus épaisse, la crème est prête. Lorsqu'elle refroidira, elle épaissira plus.
- 6.** Répartir les natillas dans des pots en terre cuite. Saupoudrer de cannelle en poudre et couronner les natillas d'un biscuit sablé dessus lorsque la crème est encore chaude.
- 7.** Laisser refroidir à température ambiante puis les placer au réfrigérateur et laisser refroidir complètement avant de servir. Il est également possible de déguster la natillas tiède.

*Europe de l'est*

# Kompott

6 personnes

Préparation 20 mn



---

## Ingrédients

**2**  
pommes

**1**  
orange

**1/2 verre**  
de fruits secs  
(pruneaux, abricots, baies...)

**45g**  
de sucre

**1/2l**  
d'eau

**1cs**  
de cognac

**1/2cc**  
de 4 épices

# Préparation

- 1.** Porter à ébullition dans une casserole l'eau avec le sucre, le zeste de l'orange, le cognac et les épices. Laisser bouillir à petits bouillons 5 minutes.
- 2.** Ajouter les fruits secs et laisser cuire 5 minutes.
- 3.** Ajouter les pommes coupées en lamelles et laisser cuire encore 10 minutes.
- 4.** Couper le feu, ajouter le jus de l'orange et laisser infuser. Servir frais.

France

# Crème vanille

8 personnes

Préparation 20 mn + 1h 30 de cuisson



---

## Ingrédients

**1l**  
de lait frais

**100g**  
de sucre  
en poudre roux

**8**  
œufs

**1**  
gousse  
de vanille

**80g**  
de sucre

**1 moule  
en verre**

**Un plat pour  
le bain-marie**

# Préparation

- 1.** Préparer le caramel dans une petite casserole – sucre blanc ou blond, un peu d'eau et chauffer en surveillant bien – et le verser dans un moule.
- 2.** Faire bouillir le lait après y avoir ajouté la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur et 100g de sucre.
- 3.** Battre les œufs en omelette et verser peu à peu le lait un peu refroidi dessus doucement le lait et éventuellement le rhum.
- 4.** Verser le mélange ainsi obtenu dans le moule en le filtrant avec une passoire.
- 5.** Cuisson au four au bain marie : placer le moule dans un récipient plus grand que lui rempli d'eau. Faire cuire 1h15 à thermostat 150 °C.
- 6.** Servir froid.

*Géorgie*

# Gozinaki

4 personnes

Préparation 20 mn



---

## Ingrédients

**500g**

de noix blanches

**300ml**

de miel

**40g**

de sucre

# Préparation

- 1.** Séparer les noix et les hacher finement. Faire griller les noix concassées à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges. Remuer constamment. Retirer du feu, laisser refroidir et peler.
- 2.** Versez le miel dans une casserole profonde à fond épais et le faire bouillir à feu doux en remuant constamment. Lorsque le miel commence à bouillir, retirez-le du feu. Répétez cette opération plusieurs fois jusqu'à ce que le miel durcisse lorsqu'il est déposé dans un bol d'eau.
- 3.** Mettre les noix hachées dans le miel et mettre sur le feu en remuant constamment, ajouter le sucre. Lorsque le miel et les noix forment une masse homogène, la transférer sur une planche de bois humide et la rouler délicatement avec une cuillère en bois humide.
- 4.** Couper le gozinaki en cubes avant qu'il ne refroidisse, sinon il durcira et sera difficile à couper.
- 5.** Préparer les règles. Ajouter 1 tasse de miel et 1 cs de sucre. Verser le miel dans une casserole ou une poêle à fond épais et le faire chauffer, puis éteindre et laisser refroidir. Le faire 3 fois. Cependant, une fois bien refroidi, on obtient le même résultat. L'essentiel est de faire bouillir le miel à feu doux pendant 10 à 15 minutes en remuant continuellement.
- 6.** Ajouter 1 cs au miel en ébullition et le faire bouillir à feu très doux en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter enfin les noix pré-rôtées, pelées et hachées. Faire cuire le mélange miel /noix à feu doux pendant exactement 5 minutes et remuer avec une cuillère en bois. Enfin, transférer la masse sur une planche humide. L'aplatir légèrement avec les mains mouillées d'eau froide puis utiliser un rouleau à pâtisserie pour l'aplatir à l'épaisseur souhaitée. Dans ce cas, il est coupé à la dimension de 2 cm. Couper immédiatement.

*Italie*

# Panna cotta

6 personnes

Préparation 10 mn + 10 mn de cuisson



---

## Ingrédients

**1 gousse**

de vanille ou  
extrait de vanille

**2 feuilles**

de gélatine

**50g**

de sucre

**50g**

de crème fraîche liquide

**coulis de fruit**

# Préparation

1. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.
2. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.
3. Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.
4. Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.

*Roumanie*

# Papanasi

4 personnes

Préparation 35 mn



---

## Ingrédients

**500g**  
fromage blanc

**300g**  
de farine

**30g**  
de sucre vanillé

**2**  
œufs

**1cc**  
d'orange

**1cc**  
Bicarbonate  
de soude

**1 zeste**  
de citron jaune

**1 pincée**  
de sel

**200g**  
Crème fraîche  
épaisse

**200g**  
de confiture

**Huile de friture**

# Préparation

- 1.** Commencer par égoutter le fromage blanc. Puis le verser dans un grand saladier. Verser ensuite le sucre vanillé, les œufs, l'essence d'orange, le zeste de citron, le bicarbonate de soude et le sel dans le saladier, par-dessus le fromage blanc. Remuer le tout avec une maryse.  
Verser un tiers de la farine dans le saladier. Remuer avec la spatule en silicone, pour l'incorporer. Puis verser la moitié de la farine restante. Remuer de nouveau, afin de bien mélanger la farine dans la pâte. Enfin, verser la farine restante et pétrir avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Façonner une boule de pâte.
- 2.** Préparer une balance et un petit bol de farine. Prélever un peu de farine avec, puis prélever une boule de pâte. La peser : elle doit peser 120 g. Former une boule puis la réserver sur un plan de travail légèrement fariné. Prélever ensuite une boule beaucoup plus petite qui doit peser environ 40 g. Continuer ainsi à préparer, pour chaque papanasi, un pâton de 120 g et une boule de 40 g.
- 3.** Façonner maintenant les papanasi comme suit. Farinez ses mains. Prendre le plus gros pâton (de 120 g) dans ses doigts et l'aplatir légèrement. Ensuite, le tourner en creusant un trou au centre. Lui donner la forme d'un donut. Le poser sur le plan de travail, puis façonner de nouveau la petite boule de 40 g afin de lui donner une forme bien ronde. Disposer les papanasi de sorte que chaque beignet troué soit bien assorti d'une petite boule de pâte.  
Dans une grande sauteuse (ou cocotte), faire chauffer l'huile de friture, à feu vif. Quand l'huile est bien chaude, y plonger les papanasi, un à un ou deux par deux (selon la grosseur de la casserole). Compter environ 2 à 3 minutes de chaque côté pour les gros beignets et 2 min environ pour que la petite boule soit cuite de part et d'autre. Quand les beignets ont une belle couleur dorée de chaque côté, les retirer avec une écumoire et les faire égoutter sur du papier absorbant. Poursuivre la cuisson de tous les beignets.
- 4.** Disposer les papanasi sur un plat de présentation en mettant une petite boule ronde sur chaque beignet. Enfin, napper généreusement chaque beignet avec de la crème fraîche et de la confiture de cerise.

# Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement les associations et les acteurs qui ont rendu ce projet collaboratif possible :

Allemagne - Jana Liessem du CCFA

Belgique - Olivier Brunet de la Maison de l'Europe

RU et Irlande - Bénédicte Mezeret et les membres du CCFB

Espagne - Leïla Menard et Antonio Turmo Gonzalez du CCFE

Europe de l'est - Macha Milliard d'Univerciné

France - Michèle Verdier

Géorgie - Lali Machard de l'Association Nantes-Tbilissi

Italie - Emiliano SgROI d'Univerciné et Silvia Rizzetto de la Maison de l'Europe

Roumanie - Anaïs Girard du CCFR

Nous remercions également Alicia Hervouet et Jana Liessem pour la mise en page ainsi que Michèle Verdier et Violette Queuniet pour la relecture.

L'impression a été rendue possible par le DAAD.

# Sources

Certaines recettes sont tirées des sources suivantes :

Rüther, Manuela: Backe, Brust und Bauch, München: AT Verlag, 2018.

Zunner, Marianne: Knödel & Co., München: Gräfe und Unzer, 2013.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1148331221133495/Spargelcremesuppe.html>

<https://chezbeckyetz.com/2015/01/21/cock-a-leekie-soup-ou-cocky-leeky-soup/>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/papanasi-105748.aspx>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/risotto-alla-milanese-114972.aspx%20>

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/rote-gruetze-selber-machen-einfach-und-schnell>

[https://www.epicurien.be/blog/recettes/cuisine-belge-belgique/chicons-au-gratin-endives-jambons.asp?utm\\_content=cmp=true](https://www.epicurien.be/blog/recettes/cuisine-belge-belgique/chicons-au-gratin-endives-jambons.asp?utm_content=cmp=true)

<https://lepetitjournal.com/bucarest/a-voir-a-faire/la-recette-roumaine-du-chef-la-traditionnelle-salata-de-boeuf-69842>

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/cottage-pie-261009-200786%20>

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/mince-pies-specialite-anglaise-fruits-secs-060312-224700%20>

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_les-fameuses-croquetas-au-jambon-serrano\\_72907.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_les-fameuses-croquetas-au-jambon-serrano_72907.aspx)

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_panna-cotta\\_17991.aspx%20](https://www.marmiton.org/recettes/recette_panna-cotta_17991.aspx%20)

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_peche-au-thon\\_14290.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_peche-au-thon_14290.aspx)

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_sarmale-roumanie\\_20528.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_sarmale-roumanie_20528.aspx)

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_speculoos-belgique\\_14062.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_speculoos-belgique_14062.aspx)

<https://ricette.giallozafferano.it/Caponata.html>

<https://tourisme.euskadi.eus/fr/plats-typiques/marmitako/aa30-12375/fr/https://www.196flavors.com/fr/natillas/>

<https://www.196flavors.com/fr/natillas/>

<https://www.196flavors.com/fr/natillas/>

Toutes les sources internet ont été consultées pour la dernière fois le 09 mai 2024.

## Crédits Photo

p. 1 : Ute Liessem, p. 3 : Jana Liessem, p. 5 : Jana Liessem, p. 7 : photo libre de droit, p. 9 : Macha Milliard, p. 11 : Michèle Verdier, p. 13 : Lali Machard, p. 15 : photo libre de droit, p. 17 : Jana Liessem, p. 19 : Jürgen Liessem, p. 21 : photo libre de droit, p. 23 : Jana Liessem, p. 25 : Macha Milliard, p. 27 : photo libre de droit, p. 29 : Lali Machard, p. 31 : photo libre de droit, p. 33 : photo libre de droit, p. 35 : photo libre de droit, p. 37 : Ute Liessem, p. 39 : photo libre de droit, p. 41 : photo libre de droit, p. 43 : photo libre de droit, p. 45 : Macha Milliard, p. 47 : Michèle Verdier, p. 49 : Lali Machard, p. 51 : photo libre de droit, p. 53 : photo libre de droit

# NOS PARTENAIRES

