Des clés POUR CUISINER en prison

34 *recettes* à base de produits cantinables

CUISINER, MANGER ET PARTAGER

La prison est aussi un lieu où peut se cuisiner, se partager ou se rêver le moment qui réunit toute l'humanité : le repas.

Vous le savez, il est difficile de cuisiner en prison par manque de moyens (achats des denrées ou du materiel, autorisations...) mais aussi par méconnaissance de la cuisine. Pourtant, bien manger et pour certains cuisiner, est essentiel pour le moral et la santé dans les moments difficiles.

Ce sont des détenus qui ont participé aux ateliers Cuisine/Photographie au sein de la maison d'arrêt de Besançon, qui ont appris à cuisiner et à photographier ces recettes adaptées à la détention.

Ce livre vous apporte les clés de la "cuisine avec trois fois rien" ; elles vous donneront la sensation libératrice d'avoir mitonné et mangé un bon repas !

La salle de la maison d'arrêt de Besancon où se déroulent les ateliers devient un véritable laboratoire culinaire et un studio photo professionnel.

UN ATELIER cuisine

Le cuisinier Marc Charpentier installe son matériel et annonce aux participants le thème et explique les recettes du jour. Après un tour d'horizon des différentes techniques qui seront apprises pendant l'atelier, rapidement, les mains s'animent autour des ingrédients. Chacun trouve sa place dans la brigade du chef Marc, à la découpe, à la cuisson ou au choix du montage de l'assiette. Le temps presse en cuisine, au studio photo on attend que les plats arrivent pour être enfin immortalisés.

UN ATELIER photographie

C'est l'œil du photographe Yves Petit qui guide le travail de prise de vue. Mise en scène, ambiance, lumière, cadrage et mise au point, toutes les étapes d'un cliché doivent s'enchaîner aussi rapidement qu'en cuisine, le temps et la chaleur des éclairages dégradant rapidement l'aspect des assiettes. Bien sûr les discussions sont animées autour du choix esthétique des assiettes et du décor, car c'est de cette trace photographique que naîtra ce livre de recettes dans les mains de Stéphane Angelier, graphiste.

CUISINER EN PRISON, une histoire de cuisson

En cellule, le plus souvent on a une bouilloire ou un toto ou pour certains une plaque de cuisson improvisée ou pour d'autres...rien. Que ce soit pour réchauffer, améliorer l'ordinaire ou cuisiner son propre plat, les limites sont souvent fixées par la possibilité de cuisson. C'est pourquoi nous avons privilégié le mode de cuisson pour choisir les recettes.

SANS CUISSON

C'est l'idéal lorqu'on a rien et c'est souvent le cas (arrivée, pas de moyens...). C'est l'occasion de manger des légumes frais et crus (tomates, salades, carottes...), ils sont excellents pour la santé !

Mais la cuisson peut se faire aussi sans chaleur. Le sel, le citron par exemple cuisent les aliments à froid.

CUISSON BOUILLOIRE / CUISSON TOTO

La bouilloire et le toto sont les amis du cuisinier détenu, à manipuler avec précaution pour éviter les brûlures !

Le chef Marc a choisi la cuisson en "sac congélation" de préférence zippable. Le sac plongé dans l'eau chaude d'une bouilloire ou d'une casserole avec un toto, permet une cuisson lente qui conserve ainsi saveurs et vitamines des aliments.

Ce mode de cuisson offre la possibilité de réaliser des recettes simples mais aussi des recettes complexes.

LA CUISSON EN SAC

Insérez l'aliment à cuire au fond du sac et chassez l'air en appuyant avec la main.

Si vous le pouvez, mettez le sac dans un bac d'eau, la pression de l'eau aide à faire le vide.

Zippez le sac et roulez le pour pouvoir l'introduire dans la bouilloire. Faites chauffer la bouilloire.

Glissez-y le sac et comptez 1 cycle de bouilloire pour 10 min de cuisson. Rappuyer donc sur le bouton de la bouilloire toutes les 10 min.

CUISSON CASSEROLE / CUISSON À LA POELE

L'accés à une plaque de cuisson ou à un réchaud est une question d'improvisation et d'astuces que nous ne détaillerons pas ici. Les techniques et les trucs se transmettent bien plus efficacement au sein de la détention...

SOMMAIRE les salées

SANS CUISSON

Cannelonis de dinde farcis au thon 10
Club sandwich 11
Avocat mayonnaise 12
Mayonnaises et dérivés 13
Tartare de tomate 14

CUISSON BOUILLOIRE / CUISSON TOTO

Soupe en sac 15
Moussaka 16
Dahl de lentilles corail 17
Oeuf poché fondu d'endive et cancoillote 27
Oeuf cocotte à la crème de roquefort 28

CUISSON À LA POELE / CUISSON CASSEROLE

Pâtes à la carbonara 18
Pâtes au thon 18
Pâtes en salade 18
Risotto au thon 20
Blinis de courgettes et rillettes de poissons 21
Boulettes kefta, pommes et chutney chorizo 22
Camembert chaud pain de semoule aux dattes 23
Crumble poire roquefort 24
Paneer 25
Oeufs brouillés à la portugaise 26
Tortillas 29
Croque-madame 30

SOMMAIRE les sucrées

CUISSON BOUILLOIRE / CUISSON TOTO

Compote pomme rhubarbe 33
Makrouts 34
Mayonnaise au chocolat 39
Poire en sac 40

CUISSON À LA POELE / CUISSON CASSEROLE

Crêpes 32
Ananas caramélisés et infusion de menthe 35
Oeufs à la neige ou îles flottantes 36
Petits pots de crème 37
Pain perdu 38
Riz au lait 41
Tiramisu au chocolat 42
Sablés fraise et crème pâtissière 43

Les salées

ENTRÉES CASSE-DALLES PLATS

SANS CUISSON

Cannelonis de dinde farcis au thon

INGRÉDIENTS

- jambon de dinde
- miettes de thon
- fromage frais
- tomates
- menthe
- ail

La clé

1

Trancher le jambon en bande

Pour la farce, émietter le thon à la fourchette dans le fromage, hacher la menthe et l'ail et couper les tomates en dés. Mélanger le tout.

Assaisonner si besoin.

1 Façonner les canneloni en les roulant.

SANS CUISSON

Club sandwich

INGRÉDIENTS

- pain baguette ou pain de mie
- blanc de poulet
- laitue
- tomate
- œuf dur
- mayonnaise*

* Voir les mayonnaises p 13

La clé

1

2

Ouvrir le pain en deux et griller au toto.

1 Tartiner la mayonnaise, superposer la laitue, le blanc de poulet, la tomate et l'œuf cuit dur.

Refermer le sandwich.

2 Astuce, griller le pain avec le toto pour lui donner un goût "noisette".

SANS CUISSON

Avocat mayonnaise

INGRÉDIENTS

- 1 bte de thon à l'huile
- citron
- mayonnaise *
- avocat

* Voir les mayonnaises p 13

La clé

L'action du jus de citron sur le thon va le rendre moins sec. Plus vous laisserez le thon mariner plus il sera moelleux

Egoutter le thon en gardant l'huile pour la mayonnaise et l'écraser avec une fourchette

1 Presser le citron et l'ajouter au thon et laisser reposer 30 min.

Couper l'avocat en deux et le garnir avec le thon et la mayonnaise.

Ajouter des pommes de terre cuites à l'eau pour faire un plat complet

SANS CUISSON

Mayonnaises et dérivés

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère de moutarde
- 1 verre d'huile
- sel

Classique;
Séparer l'oeuf, bien mélanger le jaune, le sel et la moutarde.

1 Commencer à verser l'huile doucement tout en fouettant avec une fourchette.

Mousseline
monter le blanc d'oeuf ferme et le mélanger délicatement à la fin

Tartare
Incorporer une garniture d'oignon, cornichon et câpres coupés fin

Citron
Finir la mayonnaise en y versant la moitié d'un jus de citron

2 **Jaune d'œuf cuit dur**
prendre la même recette en remplaçant le jaune cru par un cuit dur écrasé a la fourchette.

La clé

1

2

SANS CUISSON

Tartare de tomate

INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 1 CàS de sel
- ½ CàS de sucre

La clé

L'intérêt du tartare est l'action du sel qui permet une cuisson à froid et concentre la saveur de la tomate.

Oter le pédoncule de la tomate et la plonger 30 sec dans l'eau bouillante et la sortir aussitôt, c'est plus facile pour ôter la peau mais pas obligatoire.

L'ouvrir en 2 , épépiner et détailler en cube. Saupoudrer du gros sel et du sucre et laisser dégorger pendant 2 h (pour éliminer l'eau de végétation).

Egoutter et dresser en verre

Se déguste froid , en salade, accompagné de thon par exemple .

CUISSON BOUILLOIRE

Soupe en sac

INGRÉDIENTS

- PLUSIEURS SOUPES :
- carottes / flocons de purée de pommes de terre
- courgettes / tomates fromage en pâte
- oignons
- eau
- sel

La clé

Pour faire une soupe complète et nourrissante, ajoutez des pâtes cuites.

Couper les légumes en petits morceaux.

Mettre tous les ingrédients en sac avec le sel et cuire 30 min à la bouilloire.

Sortir le sac, le verser dans un bol et écraser à la fouchette pour obtenir une pâte homogène.

Verser de l'eau bouillante pour obtenir la soupe.

CUISSON BOUILLOIRE

Moussaka

INGRÉDIENTS

- Courgette
- aubergine
- tomates
- oignon
- fromage blanc
- menthe
- jambon

La clé

1

C'est un plat qui se réalise à l'origine avec de l'agneau et du boeuf haché mais peut se faire sans viande.

Détailler en tranches la courgette et l'aubergine. et les mettre dans un sac différent. Dans chaque sac ajouter l'huile, l'oignon coupé en dés,l'ail le thym et le sel.

Cuire les sacs dans la bouilloire en la réactivant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient cuit (environs 30mn).

1 Ensuite monter la moussaka en alternant les tranches de légumes et de jambon ainsi que le fromage blanc assaisonné avec la menthe hachée.

CUISSON BOUILLOIRE

Dahl de lentilles corail

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lentilles corail ou lentilles vertes
- 1 verre de lait
- 1 verre de thé
- concentré de tomates
- harissa
- ail

La clé

On peut réaliser cette recette avec des lentilles en boite. Dans une casserole, faites une sauce avec les ingredients lait, tomates, thé, harissa et ail et y faire réchauffer les lentilles.

Laver les lentilles les faire revenir avec le concentré de tomates, la harissa et l'ail dans de l'huile chaude.

Verser le thé et le lait à mesure de l'absorption du liquide.

Cuire 20 min a 25 min, les lentilles doivent être fondantes.

C'est un plat parfumé et épicé.

CUISSON À LA POELE

CUISSON CASSEROLE

Pâtes à la carbonara

INGRÉDIENTS

- pâtes
- champignons
- lardons
- fromage à fondre
- jaune d'œuf

La clé

1

Sauter le lard, y ajouter les champignons tranchés, colorer l'ensemble.

1 Mettre ensuite le fromage avec un peut d'eau de cuisson des pâtes et finir avec le jaune d'œuf.

Pâtes au thon

INGRÉDIENTS

- pâtes
- 1 bte de thon au naturel
- concentré de tomates,
- harissa

Cuisson des pâtes

Faites chauffer de l'eau et ajoutez le sel à ébulittion. Plongez y les pâtes et surveillez en goûtant regulièrement. Bien égoutter. On peut verser dessus quelques gouttes d'huile pour éviter qu'elles ne collent

Egoutter la boîte de thon

Dans la poêle, mélanger le concentré avec la harissa, faire chauffer,

Ajouter le thon émietté en fin de cuisson

Pâtes en salade

INGRÉDIENTS

- pâtes
- crudités
- huile d'olive
- vinaigre

Chutney de chorizo

Une autre idée trés facile pour accompagner des pâtes froides ou chaudes.

Couper un oignon, une tomate, et du chorizo en petits dés ajouter un peu d'huile et un trait de vinaigre.

Mettre le tout en sac et cuire dans la bouilloire 15 mn.

Cuire les pâtes et les refroidir sous l'eau fraîche.

Couper les crudités en cubes

Assaisonner de vinaigre, d'huile d'olive et mélanger

CUISSON CASSEROLE

Risotto au thon

INGRÉDIENTS

- 1 verre de riz
- 2 verre de bouillon*
- huile
- fromage râpé
- 1 bte de thon
- tomates ou concentré de tomate

La clé

1

*** BOUILLON**
Utiliser le jus du thon et de la tomate avec 1 verre d'eau pour faire votre bouillon.
On peut le relever à la harissa

Mettre le riz dans une casserole avec de l'huile chaude et bien mélanger. Le riz devient alors translucide.

1 Ajouter le bouillon en plusieurs fois tout en remuant souvent. Le liquide doit être absorbé mais le riz reste humide et fondant.

Terminer la cuisson avec du fromage râpé.
Temps de cuisson 20m,
Ajouter le thon au dernier moment

CUISSON À LA POÊLE

Blinis de courgettes et rillettes de poissons

INGRÉDIENTS

BLINIS
- 1 courgette
- 1 oeuf
- ½ verre de lait
- sel

RILLETTES
- 1 boîte de poisson (thon, sardines...)
- 1 carré de fromage
- ail
- persil ou fine herbes

Cuire dans un sac la courgette en dés, 30 min à la bouilloire ,

1 Mettre dans un bol et écraser à la fourchette, y adjoindre le jaune et le sel, ajouter le lait.

Monter le blanc en neige avec une pointe de sel puis mélanger le tout délicatement.

Cuire les blinis dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile. Y déposer l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte à blinis.

Les rillettes
Le principe est d'utiliser des sardines, maquereaux etc, en boîte, de les mélanger à la fourchette avec un fromage crémeux (ail et fines herbes par exemple).

2 Les rillettes ainsi réalisées seront plus faciles à présenter sur toast ou garniture d'entrées, de légumes.

La clé

1

2

CUISSON À LA POELE

Boulettes kefta, pommes et chutney chorizo

INGRÉDIENTS

- 2 tranches jambon de dinde
- 1 oeuf
- 2 biscottes
- 2 Vache qui rit (au cumin)
- 1 pomme

CHUTNEY
Voir page 18

Hacher le jambon, mélanger avec le fromage et le blanc d'oeuf, assaisonner.

1 Façonner les boulettes à la main.

Écraser les biscottes bien fin, tremper les boulettes dans le jaune avec un peu d'eau, puis dans les biscottes écrasées.

2 Cuire à la poêle dans un fond d'huile.

Couper la pomme en tranche comme accompagnement cru ou cuit rapidement en sac.

Le chutney de chorizo sert de sauce pour les boulettes et la pomme.

La clé

1

2

CUISSON À LA POELE

Camembert chaud pain de semoule aux dattes

INGRÉDIENTS

- 1 camembert
- 1 verre de semoule fine
- 1 verre d'eau
- dattes ou pâte de dattes

La clé

1

Pour façonner un boudin, roulez la pâte dans le papier du fromage.

Sortir le fromage de son papier, ouvrir le centre pour favoriser la fonte. Le remetre dans le fond de la boîte et le chauffer dans une poêle avec un couvercle

Pain de semoule aux dattes
Faire chauffer l'eau, mélanger avec la semoule puis les dattes et du sel pour faire une pâte et 1 rouler en boudin

Couper et tremper dans le camembert fondu

CUISSON À LA POÊLE

Crumble poire roquefort

INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 1 portion de roquefort
- gâteau petit beurre

Peler, laver, couper la poire en dés.

1 Faire revenir à la poêle avec le fromage et mouler dans un verre ou dresser en quenelle sur un gateau.

2 Écraser grossièrement les gâteaux et les disposer sur le mélange.

La clé

1

2

CUISSON CASSEROLE

Paneer

INGRÉDIENTS

- 1 l de lait entier
- ¼ de verre de vinaigre
- un linge propre

Le Paneer est un fromage consommé en inde principalement qui se mange chaud sauté à la poêle. Le paneer a une grande valeur énergétique et est utilisé pour des recettes végétariennes.

Faire bouillir le lait et y verser le vinaigre.

1 Passer ce mélange dans un linge humide.

2 Bien presser la matière récupérée, la façonner et la mettre sous presse dans un endroit frais.

Une fois le fromage réalisé le découper en cube et l'accompagner de légumes ou de fruits frais.

Il peut se manger :

En entrée
tomates, oignons, salade de concombre à la menthe assaisonnée avec du yaourt

En plat
légumes cuits en sac sautés dans la poêle et finis avec du yaourt et curry

En dessert
sauté et caramélisé avec du sucre.

La clé

1

2

CUISSON À LA POÊLE

Oeufs brouillés à la portugaise

INGRÉDIENTS

- œufs
- tomates
- oignon
- carré de fromage
- sucre
- sel

La clé

A la différence de l'omelette, les oeufs brouillés seront plus baveux donc moins cuits et le fait d'y ajouter le fromage crémeux amène de la souplesse.

Pour le concassé de tomates
Couper finement l'oignon le mettre dans la casserole avec de l'huile, le faire colorer,

Finir la coloration avec le sucre, ajouter la tomate en morceaux, le sel et cuire 15 min.

Pour les œufs brouillés
Casser les oeufs dans un bol, saler, les mélanger à la fourchette.

Verser le mélange dans la poêle beurrée ou huilée,

Finir la cuisson en ajoutant la portion de fromage.

CUISSON TOTO

CUISSON CASSEROLE

Oeuf poché fondue d'endive et cancoillote

INGRÉDIENTS

- 1 œuf extra frais
- 1/4 de verre de vinaigre
- 1 endive
- cancoillote ou carré de fromage
- beure ou huile
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel

La clé

1

ATTENTION
Si l'œuf n'est pas assez frais, le blanc risque de s'éparpiller dans l'eau du bol...

Couper l'endive en lanières fines et la faire cuire 10 min dans une poêle bien chaude avec du beurre, ajouter le sel et le sucre. Finir en ajoutant le fromage.

Faire chauffer un grand bol d'eau vinaigrée (toto)

Cassez l'œuf dans un verre puis le verser délicatement dans l'eau frémissante.

1 Pendant la cuisson donner un mouvement circulaire à l'eau de sorte que le blanc de l'oeuf enrobe le jaune 4 à 5 min .

Sortir l'oeuf et l'égoutter. Le jaune doit rester liquide à l'intérieur .

CUISSON TOTO

Oeuf cocotte à la crème de roquefort

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 portion de Roquefort
- beurre huile pour le moule
- sel

Beurrer ou huiler le fond d'un verre

Y déposer une portion de fromage, y casser un oeuf frais et le cuire au bain-marie.

L'oeuf une fois cuit doit être tremblant c'est-à-dire que le jaune doit rester liquide et le blanc doit être solide.

Se mange à la cuillère ou avec du pain en mouillettes

La clé

1

2

CUISSON À LA POÊLE

Tortillas

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1 carré de fromage
- ½ verre de lait
- légumes cuits (tomates, courgettes etc)

La clé

La tortilla est une omelette, d'origine espagnole, dans laquelle on incorpore le plus souvent des pommes de terre sautées ou tous légumes cuits .

Faire sauter les légumes dans une poêle, incorporer les oeufs préalablement battus et assaisonnés puis ajouter le carré de fromage.

Laisser colorer l'omelette, se servir d'une assiette pour la retourner et continuer la cuisson sur l'autre face.

CUISSON À LA POÊLE

Croque-madame

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain ou pain de mie
- 1 portion de fromage à tartiner
- 1 tranche de jambon
- 1 oeuf

La clé

RÉUSSIR UN OEUF AU PLAT
Dans une poêle bien chaude et huilée, cassez l'œuf dans un verre et le verser délicatement. Saler en fin de cuisson.

Ouvrir lepain et le griller au toto ou à la poêle

Tartiner le pain avec le fromage, mettre le jambon sur le pain.

Cuire l'oeuf au plat et le déposer dessus.

Les sucrées ENERGETIQUES DELICIEUSES ESSENTIELLES...

CUISSON À LA POELE

Crêpes

INGRÉDIENTS

- 1 verre de semoule fine
- 1/2 verre de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 2 verre de lait

La clé

1

1 Mélanger la semoule, le sucre et l'œuf, délayer petit à petit avec le lait.

Laisser reposer quelques instants le temps que la semoule gonfle.

Cuire dans une poêle bien chaude avec du beurre c'est meilleur !

Garnissez à l'envie de pommes cuites, confitures...

CUISSON BOUILLOIRE

Compote pomme rhubarbe

INGRÉDIENTS

- pommes
- rhubarbe ou autres fruits
- 1/2 verre d'eau
- 1 morceau de sucre
- 1 sac congélation

La clé

1

Eplucher, laver les fruits coupés en tronçons et quartiers

1 Mettre en sac séparé (pour chaque fruit) avec ½ verre d'eau et le sucre.

Cuire les sacs à la bouilloire 20mn environ.

CUISSON BOUILLOIRE

Makrouts

INGRÉDIENTS

- 2 verres de semoule fine
- ½ verre de miel
- 1 ½ verrede thé à la menthe refroidi
- 2 portions de beurre
- pâte de dattes ou dattes

1 Bien mélanger le beurre ramolli avec la semoule, ajouter le miel et le thé. Faites une boule que vous couperez en deux. Laisser reposer 1h.

2 Mettre les 2 boules dans un sac et les étaler en plaque à la main Faire la même chose avec les dattes écrasées.

Superposer les plaques obtenues (semoule/datte/semoule) et couper en bande afin de pouvoir mettre en sac

Cuire 20 min à la bouilloire. Une fois cuits, découper en losange et les passer dans une poêle avec du beurre bien chaud de manière à les colorer rapidement.

La clé

1

2

CUISSON À LA POÊLE

Ananas caramélisés et infusion de menthe

INGRÉDIENTS

- 1 bte d'ananas
- sucre
- menthe
- vinaigre

La clé

1 LA CARAMÉLISATION est le résultat de la cuisson plus ou moins longue du sucre. Son intérêt est principalement le goût et la texture.

2 LE DEGLACAGE, c'est verser un peu de liquide (vinaigre, eau, citron etc) dans un plat en fin de cuisson pour créer une sauce.

Egoutter les tranches d'ananas et garder le sirop.

Mettre la menthe dans le sirop, infusez-la en chauffant le sirop avec le toto.

1 Passer les tranches à la poêle, saupoudrer de sucre pour les caraméliser,

2 Lorsque les tranches sont bien dorées, déglacer en versant un trait vinaigre.

CUISSON CASSEROLE

Œufs à la neige ou îles flottantes

INGRÉDIENTS

CREME ANGLAISE
- 4 jaunes d'oeufs
- 2/3 d'un verre de sucre
- 2 verre de lait

BLANCS EN NEIGE
- 4 blancs
- 1/3 de verre de sucre
- une pincée de sel

La clé

Pour faire un fouet, joignez deux fourchettes comme sur la photo ci-contre.

Crème anglaise
Séparer les oeufs et réserver les blancs, faites chauffer le lait

Mélanger énergiquement les jaunes avec le sucre, le mélange doit "blanchir". Verver le lait bouillant dessus sans cesser de mélanger. Introduire ce mélange dans un sac puis cuire à la bouilloire 15 à 20 min. Sortir le sac, le secouer de manière à homogénéiser la crème ainsi obtenue. Refroidir aussitôt sous l'eau.

Blancs en neige
1 Se munir de 2 fourchettes, d'un saladier
ou d'un grand bol et y verser les blancs avec le sel.

Commencer à monter les blancs en faisant un geste circulaire de manière à incorporer de l'air.

Incorporer le sucre petit à petit à la fin quand le mélange devient ferme.

Pour les cuire, prendre une grande cuillère de blancs en neige et plonger dans une casserole d'eau frémissante 3 à 4 min en les retournant regulierement.

Sortir et poser sur un papier absorbant (non parfumé !)

Cela prend du temps de l'énergie mais au bout on y arrive !

Verser la crème anglaise froide à la moitié d'un verre et poser le blanc dessus.

CUISSON CASSEROLE

Petits pots de crème

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lait
- 1 oeuf
- 2 cuillères de sucre
- ricorée
- chocolat en poudre

Faites chauffer le lait

Mélanger l'œuf et le sucre

Verser le lait bouillant dessus, bien mélanger

Verser dans deux verres ou deux ramequins et cuire au bain-marie 20 min.

Déguster froid.

CUISSON À LA POELE

Pain perdu...

INGRÉDIENTS

- tranches de pain de la veille
- 2 jaunes d'oeuf
- ½ verre de sucre
- 1 verre de lait

La clé

1

2

Mélanger fortement les jaunes avec le sucre et ajouter le lait froid. Vous venez de faire un "lait de poule".

1 Faire chauffer la poêle avec du beurre, tremper rapidement le pain dans le "lait de poule" sans le détremper.

2 Faire colorer les tranches sur les deux faces.

Manger chaud

CUISSON BOUILLOIRE

...Mayonnaise au chocolat

INGRÉDIENTS

- ½ plaquette de chocolat noir
- 2 blancs d'oeuf
- une pincée de sel

La clé

1

2

Faire fondre le chocolat en sac dans la bouilloire, monter les blancs avec le sel.

1 Quand les blancs commencent à monter bien mousseux, incorporer le chocolat fondu mais pas trop chaud en continuant de monter les blancs jusqu'à l'incorporation complète du chocolat.

2 La sauce doit être lisse et mangée rapidement.

CUISSON BOUILLOIRE

Poire en sac

INGRÉDIENTS

- 1 poire
- ½ verre de sucre
- ½ verre d'eau

La clé

1

Dans un sac mettre la poire pelée, le sucre et l'eau

1 Cuire dans la bouilloire 20 min

On peut réaliser un caramel avec le sirop obtenu à la cuisson de la poire...rien ne se perd.

Les fruits ainsi cuits sont assimilés plus facilement par l'organisme et donc plus digestes.

CUISSON À LA POÊLE

CUISSON BOUILLOIRE

Riz au lait

INGRÉDIENTS

- 1 verre de riz
- ½ verre de sucre
- 2 verres de lait
- 1 sac congélation

La clé

1

2

Faire bouillir le riz (on dit blanchir le riz), égoutter.

1 Dans une poêle, caramériser le sucre avec un peu d'eau, et le décuire en versant le lait chaud.

2 Ajouter le riz blanchi, couvrir et cuire à couvert durant 20 à 30 min.

Mélanger le riz blanchi au lait caramélisé hors du feu.

Mettre la préparation en sac et finir la cuisson dans la bouilloire 30 min.

Déguster froid.

CUISSON CASSEROLE

Tiramisu au chocolat

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- ½ tablette de chocolat
- 1 portion de carré frais ou mascarpone
- ½ verre de sucre
- 1 dose de ricorée
- 3 biscuits petit beurre

La clé

1

2

Faire fondre le chocolat au bain-marie, séparer les blancs des jaunes, réserver les blancs.

1 Mélanger les jaunes avec le sucre (faire blanchir).

Incorporer le fromage frais au chocolat. Monter les blancs à la fourchette.

Incorporer le mélange jaune/sucre au mélange fromage frais/chocolat puis incorporer délicatement les blancs en neige .

L'ensemble doit être mousseux et lisse.

2 Tremper légèrement les biscuits dans la ricorée diluée à l'eau et alterner les couches de biscuits et de mousse .

Cette préparation contient des oeufs crus et doit être mangée dans la journée .

CUISSON CASSEROLE

Sablés fraise et crème pâtissière

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lait
- 1 œuf
- 1/4 verre de sucre
- 1 c à soupe de semoule
- 3 fraises
- 3 biscuits sablés

La clé

LA CREME PATISSIERE est simple à réaliser, c'est une recette de base en pâtisserie. Elle peut s'aromatiser avec de la ricorée, du chocolat ou de la confiture.

Faire bouillir le lait, mélanger les oeufs, le sucre puis la semoule, verser le lait bouillant sur ce mélange et remettre à cuire 4 à 5 min le temps que la crème prenne. Laisser refroidir.

Couper la moitié des fraises, les mettre au fond d'un verre, ajouter la crème et ajouter une fraise entière dessus, servir avec des biscuits sablés.

On peut aussi disposer le tout dans une assiette.

Merci…

aux détenus qui ont participé aux ateliers, pour l'enthousiasme qu'il ont mis à concrétiser ce projet, pour leur écoute, pour les échanges et pour le plaisir d'être ensemble autour de la cuisine

au personnel pénitentiaire qui nous a accueilli chaleureusement

à Madame la Directrice de la maison d'arrêt de Besançon

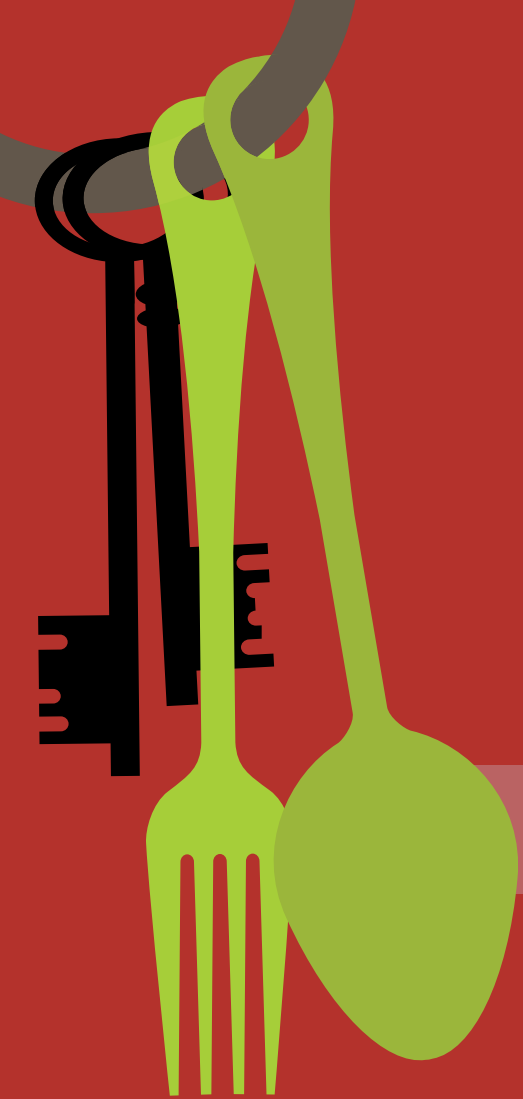
à Monsieur le Directeur du SPIP Doubs et Jura

à Madame Christiane Roques de la DISP Est-Strasbourg

à Madame Martine Grandclément, Directrice Pénitentiaire d' Insertion et de Probation Adjointe au Directeur du SPIP Doubs et Jura

à Monsieur Christian Chemin, DRAC de Franche-Comté

***Yves Petit,** photographe*
***Marc Charpentier,** cuisinier*
***Stéphane Angelier,** graphiste*



Recettes
Marc Charpentier

Direction photo
Yves Petit

Conception
et mise en page
Stéphane Angelier
contact@studioangelier.eu

Octobre 2011

LES PARTENAIRES

SPIP
Services Pénitentiaires
d'Insertion et de Probation
du Doubs et du Jura

DISP
Direction Interrégionale
des Services Pénitentiaires
EST-STRASBOURG

DRAC
Direction Régionale
des Affaires Culturelles
de Franche-Comté