

**GUTEN APPETIT!**



**ENJOY YOUR MEAL!**



**BON APPÉTIT!**



# LIVRET DE RECETTES

Comité de jumelage de Guyancourt  
Hôtel de Ville – 78280 Guyancourt  
Site internet : [www.jumelage-guyancourt.com](http://www.jumelage-guyancourt.com)

**PEGNITZ**



*ALLEMAGNE*

**COMÉ**



*BÉNIN*

**LINLITHGOW**



*ÉCOSSE*

# CRANACHAN AUX FRAMBOISES



## Ingrédients :

### **Pour le crunchy:**

70 g de beurre  
2 c. à soupe de miel  
100 g de flocons d'avoine  
50 g de noisettes concassées  
50 g de sucre roux  
45 g de farine

### **Pour la crème:**

300-350 g de framboises  
350 ml de préparation crème  
fraîche / Mascarpone  
150 g de yaourt grec  
sucre glace  
4-5 c. à soupe de whisky  
Miel ou coulis de fruits rouge



Préchauffer le four à 160°-170°C.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre avec le miel. Dans un récipient, mélanger les flocons d'avoine, le sucre roux, les noisettes concassées et la farine. Ajouter le beurre fondu et mélanger pour bien enrober les flocons. Étaler le mélange sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson, enfourner env. 15 min., en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Laisser refroidir.

Monter la crème fraîche en chantilly. Ajouter le whisky et sucrer selon votre convenance.

Déposer une petite poignée de framboises au fond des verrines, Ajouter une couche de crème puis parsemer du crunchy. Répéter l'opération puis terminer par un filet de miel ou de coulis.



*Recette écossaise, le cranachan est normalement préparé à base de crowdie, un fromage écossais proche du cottage cheese.*

## MANDAZIS (BEIGNETS) AUX BANANES



### Ingrédients pour 4 personnes :

1 oeuf  
2 bananes mûres coupées en morceaux  
15 cl. De lait  
½ c à café d'essence de vanille  
250 g. de farine  
1 c. à café de levure chimique  
3 c. à soupe de sucre  
Huile pour friture



Mettre l'œuf, les morceaux de bananes, le lait, la vanille, la farine, le sucre et la levure dans un saladier (ou un robot) et mixer le tout de façon à obtenir une pâte moelleuse.

Si elle est trop épaisse, ajouter un peu de lait.

Laisser reposer 10 minutes.

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire frire des cuillerées de préparation, 3 – 4 minutes.

Lorsque les mandazis sont bien dorés, les retirer avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Servir aussitôt.



## SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ŒUF



### Ingrédients pour 6 personnes :

1 Kg de pommes de terre fermes  
1 petit bocal de cornichons à la russe (aigre-doux)  
4 œufs durs  
2 oignons  
1 petit verre de mayonnaise  
Sel – poivre – moutarde – 4 c. à soupe d'huile



Faire cuire les pommes de terre et les laisser refroidir.

Entre temps couper les cornichons et les oignons en petits morceaux.

Peler les pommes de terre avant de les couper en fines tranches.

Couper les œufs durs en tranches et les ajouter au reste.

Mélanger délicatement les pommes de terre et les œufs avec les oignons et les cornichons.

Préparer une sauce avec la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre, l'huile et un peu de vinaigre des cornichons.

Verser sur le mélange précédent et laisser reposer au moins une demi-heure et si possible plus longtemps avant de servir.



## CULLEN SKINK



Recette originaire du petit village de pêcheur « Cullen » au nord-est de l'Écosse.

« Skink » est un mot ancien en écossais qui veut dire « soup » ou « broth »

### Ingrédients :

**250 g de haddock fumé**  
**1 oignon moyen émincé**  
**Sel et poivre**  
**500 ml d'eau**  
**500 ml de lait**

**50 g de beurre**  
**500 g de pommes de terre**  
**Persil haché**  
**4 c. à soupe de crème fraîche liquide**



Mettre le poisson, l'oignon, le sel, le poivre et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps éplucher les pommes de terre, les cuire dans de l'eau et les écraser quand elles sont bien cuites.

Égouttez le poisson et le laisser refroidir. Enlever la peau et les arêtes.

Filter le bouillon et le remettre sur le feu.

Ajouter le poisson émietté, le lait, le beurre et les pommes de terre. Porter à ébullition et mijoter pendant quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Servir avec le persil et la crème fraîche.



## APFELSTRUDEL



### Ingrédients :

**300 g de farine tamisée**  
**2 c. à soupe d'huile**  
**80 g. de chapelure**  
**1 jaune d'œuf**  
**sel**

**30 g de beurre**  
**1 kg de pommes**  
**50 g. de sucre**  
**100 g de raisins secs**  
**Cannelle**



Disposer la farine en fontaine sur le plan de travail. Verser l'huile, 1 pincée de sel et 10 cl d'eau tiède. Mélanger puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. La ramasser en boule, huiler la surface et la laisser reposer 30 minutes.

Sur un linge fariné, abaisser la pâte au rouleau, puis glisser les mains sous la pâte pour l'étirer doucement et obtenir une pâte fine. Découper le bord épais.

Faire dorer la chapelure dans 10 g de beurre.

Peler les pommes, ôter les cœurs et les couper en tranches fines.

Préchauffer le four à 210°C.

Faire fondre le reste de beurre à feu doux et badigeonner la pâte jusqu'à 1,5 cm des bords avec la moitié du beurre. Recouvrir de chapelure, puis déposer les pommes et saupoudrer de sucre. Parsemer les raisins secs.

Enrouler le strudel à l'aide du linge. Mouiller les bords et appuyer dessus pour fermer le rouleau et le poser sur la plaque du four. Badigeonner le dessus du Strudel avec l'œuf et le reste de beurre battus. Enfourner pour 30/40 minutes. Servir tiède, poudré de sucre glace.



## SCONES



### Ingrédients :

200 g. de farine

75 g. de sucre en poudre

75 g. de beurre

½ paquet de levure

1 œuf

Une poignée de raisins secs

2 à 3 c. à soupe de lait

1 pincée de sel



Mélanger le beurre en pommade avec le sucre. Ajouter la farine et le sel et travailler du bout des doigts en ajoutant suffisamment de lait pour lier la pâte.

Ajouter les raisins secs.

Pétrir la pâte sur une planche farinée avant de l'étaler au rouleau sur une épaisseur de 2,5 cm. Découper des ronds de 5 cm de diamètre environ et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faire cuire au four à 220°C sans le préchauffer pendant 15 minutes.

Servir tiède avec du beurre et de la confiture accompagné d'un thé ou d'un café.



## ALOKO



### Ingrédients pour 4 personnes :

6 bananes plantain jaunes

1 bain d'huile d'arachide pour la friture

Sel



Couper les extrémités des bananes. Entailler la peau dans le sens de la longueur en prenant soin de ne pas abîmer la pulpe.

Retirer la peau délicatement et couper les bananes en biais; chaque tranche doit avoir une épaisseur d'un centimètre environ.

Plonger les tranches dans la friture bien chaude pendant 2 minutes. Remuer de temps en temps le panier pendant la friture.

Retirer les tranches à l'aide d'une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant avant de saler.



*Truc et astuce :*

*Les Alokos peuvent être servis en amuse-gueule avec une purée de piments.*



## COCK & LEEKIE SOUP (POTAGE ÉCOSSAIS AU POULET)



### Ingrédients pour 6 personnes :

1 gousse d'ail	1 petit poulet
300 g de poireaux	2 brins de persil plat
1 c. à café d'huile de colza	Sel / poivre / laurier
120g d'orge perlé	4 pruneaux secs
1,75 l de bouillon de poule	



Retirer la peau du poulet. Dans une casserole, déposer le poulet et le foie s'il est présent. Ajouter le bouillon de poulet et les feuilles de laurier.

Porter à ébullition, réduire la chaleur. Couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes.

Retirer le poulet du bouillon. Laisser refroidir.

Ajouter l'ail, le poireau, l'orge et les pruneaux au bouillon. Laisser mijoter 20 minutes.

Désosser le poulet. Couper la chair en morceaux et la remettre dans le bouillon.

Relever de sel et de poivre.

Servir la soupe bien chaude, garnie de persil haché.



*Au 16ème siècle, la reine d'Écosse Marie Stuart était semble-t-il particulièrement friande de cette soupe traditionnelle.*

*C'est l'entrée du célèbre "Burns supper », fête de la naissance du poète écossais Robert Burns.*

## PAINS D'ÉPICES DE NUREMBERG



### Ingrédients pour 120 petits pains d'épices:

470 g de sucre - 6 beaux œufs - 1 cc de sucré vanillé - 240 g de noisettes hachées grossièrement - 500 g d'amandes hachées finement - 100 g d'orange confite et 100 g de citron confit coupé en petits morceaux - les zestes d'une orange et d'un citron - 1 cuillère à soupe de gingembre confit - 1/2 cuillère à café de chacune des épices suivantes : cannelle, coriandre, clous de girofle, gingembre, piment, macis (fleur de la noix de muscade séchée et hachée finement), cardamome et noix de muscade.

Des feuilles d'hostie



Battre les œufs et le sucre afin d'obtenir une masse bien mousseuse.

Mélanger à cette masse tous les fruits secs et les épices. Envelopper la pâte dans du papier alu et faire reposer 24 heures au froid.

Préparer les feuilles en pâte d'hostie en les disposant sur la plaque du four et mettre une grosse noisette de la préparation sur chacune d'elles. Laisser à nouveau reposer 1 nuit.

Enfourner à 200°C (170 si chaleur tournante) pour 12/15 minutes le temps de dorer légèrement, l'intérieur doit rester moelleux.

Une fois refroidi, la moitié des pains d'épices est glacé au chocolat noir préalablement fondu au bain marie.

Déguster accompagné d'un vin chaud ou d'un bon café ou d'un thé.



*Rangés dans une boîte en fer ou dans du papier d'aluminium, ils pourront se conserver une dizaine de jours.*

## SHORTBREADS



### Ingrédients pour 25 biscuits :

125 g. de farine de blé  
75 g. de farine de riz  
50 g. de cassonade de sucre  
125 g. de beurre (dont la moitié de beurre salé)



Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Mélanger les farines et la cassonade dans un saladier.  
Détailler le beurre en petits cubes et l'amalgamer au mélange précédent du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène (de consistance équivalente à une pâte à tarte).

Rouler le pâton en boule et le poser sur une planche farinée pour l'aplatir doucement au rouleau, sans trop appuyer, de manière à ce qu'elle fasse 1 cm d'épaisseur.

Détailler des biscuits à l'emporte-pièce et les poser sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.  
Piquer le dessus des biscuits à la fourchette.

Faire cuire 15 à 20 minutes selon la taille des biscuits.  
Ils doivent être à peine dorés pour garder leur texture sablée.



## BRETZELS SALÉS



### Ingrédients pour 15 bretzels:

500 g de farine	140 g de beurre
30 g de levure	½ c. À café de sel
1 c à café de sucre	200 ml d'eau pu de lait tiède
2 c. à soupe d'eau chaude	un peu de gros sel
3 œufs	



Mettre la farine dans un bol.  
Emietter sur la farine la levure et ajouter le sucre et l'eau chaude. Tourner et laisser reposer ¼ d'heure.  
Ajouter les œufs, le beurre ramolli, le lait et le sel. Il faut obtenir une pâte consistante, un peu comme une pâte à modeler.  
Partager la pâte en 15 portions égales, puis rouler des longueurs de 45 cm environ de la grosseur d'un doigt, puis donner la forme de bretzel.  
Plonger les bretzels dans de l'eau frémissante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les sortir délicatement et les déposer sur du papier sulfurisé disposé sur une tôle.  
Saupoudrer de gros sel.  
Faire cuire à 200°C pendant 20 minutes jusqu'à ce que les bretzels soient bien dorés.



## HAGGIS OU PANSE DE BREBIS FARCIE



### Ingrédients :

1 haggis cuit (on en trouve en épicerie anglo-saxonne spécialisée)

30 cl de crème liquide

Un bon verre de whisky

1 cuillère de moutarde

Des pommes de terre à purée (bintjes)

Des rutabagas

Crème fraîche liquide

Beurre – Sel et Poivre - Persil



Mettre le haggis à réchauffer en suivant les conseils sur l'emballage sans percer la peau.

Préparer les purées (écrasés) de pommes de terres (taties) et de rutabagas (neeps) avec la crème et le beurre.

Faire réduire à nappe 30 cl de crème liquide, ajouter une bonne cuillère de moutarde, le whisky, du sel et du poivre et ajouter du persil plat ciselé avant de servir.

Disposer le haggis sur un plat chaud, en enlevant les liens de fermeture. Servir avec une cuillère.

Servir cérémonieusement avec les purées de légumes et la sauce.



*Ce plat est incontournable lors du « Burns supper », le 25 janvier, qui célèbre l'anniversaire de la naissance du célèbre poète écossais, Robert Burns. Au cours du dîner des poèmes et des chansons de Burns sont récités et l'on rend hommage au grand barde.*

## BOULETTES DE POULET – TOMATES



### Ingrédients pour 6 personnes :

1 poulet

200 g de pâte d'arachide

300 g de tomates cerise

10 jeunes oignons verts + 4 oignons

1 verre d'huile d'arachide

Sel – poivre d'Ethiopie ou noir – piment (pili-pili) frais ou sec



Ecraser au mortier la chair du poulet désossé et mis en lamelles. Ajouter la moitié de la pâte d'arachide ainsi que les oignons verts (débarrassés de leurs racines et grosses tiges). Concasser le tout afin d'obtenir une pâte homogène, pour former des boulettes.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Rouler les boulettes à la main et les fariner légèrement si elles sont collantes. Lorsque l'huile commence à fumer, faire rissoler les boulettes.

Eplucher les oignons et les émincer. Laver les tomates. Délayer dans un peu d'eau chaude le reste de pâte d'arachide. Ajouter cela dans la cocotte lorsque les boulettes sont bien dorées. Assaisonner avec le sel, le poivre et le piment pilé.

Accompagner d'un plat de riz ou de manioc.

