

## Zèbrecettes

### FLAMENKÛCHE, à vos Souhails



Château-Salins, grand lieu de villégiature de Lorraine. On peut y découvrir des moutons, des vaches, un superbe magasin de proximité dans lequel il n'y a pas de menthe fraîche ni même de citrons verts et un spacieux lycée agricole. En entrant dans cet « édifice castelsalinois », des lits, armoires et autres surprises dignes d'un internat s'offriront à vous. Enfin, le rêve !!!

Trêve de rigolade, car c'est plutôt ce que j'ai vécu dans ce bâtiment qui est intéressant : j'ai participé à la colonie Telligo « Oui Chef ! » pour les jeunes passionnés de cuisine de 13 à 17 ans. Du 4 au 17 août, notre groupe de 24 cuistots en herbe a pu réaliser chaque jour des recettes de l'entrée au dessert. Durant ce séjour génialissime riche en goût, nous avons appris pas mal de trucs et astuces culinaires et, personnellement, je suis revenu comblé. En plus, à l'issue du banquet, où quatre équipes s'affrontaient comme dans un « Dîner presque parfait », c'est mon groupe qui a gagné le premier prix !!!

Bien sûr, je n'ai pas oublié le journal et ai donc ramené une recette pour la rubrique, celle de la Flamenküche, testée lors de la journée Alsace. Pour quatre personnes, il faut compter une heure et demie pour la réalisation et la cuisson de cette espèce de pizza alsacienne.

#### INGREDIENTS :

##### Pour la pâte :

15 cl d'eau  
250 g de farine (vous pouvez en rajouter autant que vous le souhaitez si la préparation est trop liquide)

5 cl d'huile d'olive (c'est qui Olive ?)

2 cuillères à café de sel fin

##### Pour la garniture

2 oignons émincés

1 pot de crème fraîche épaisse

1 à 2 boîtes de lardons

De l'huile d'olive (mais qui est Olive enfin ?)

1 boîte de champignons de Paris

Sel, poivre

#### PREPARATION :

##### Pour la pâte :

Prenez un saladier type ... saladier. Mettez-y la farine et le sel où vous formerez une fontaine (trou) au centre où vous versez ensuite l'huile d'olive (toujours cette Olive !) et l'eau à température ambiante. Mélangez doucement le tout. Travaillez cette pâte pendant dix minutes. Il faut vous armer de courage et de patience pour la pétrir jusqu'à ce qu'elle se décolle du plan de travail. Donnez-lui des coups, battez-la et illustrez ainsi l'expression « Bas les pattes ». Si au bout du temps imparti vous n'y parvenez pas, n'hésitez pas à rajouter de la farine (cela n'altérera pas son goût).

Après avoir réussi dignement cette épreuve difficile jonchée d'obstacles et de fatigue, vous pouvez enfin étaler très finement votre préparation sur une plaque de four en attendant que la garniture soit prête. Donnez-lui la forme que vous voulez avec votre couteau : le cœur est la forme que j'ai choisie pendant la colo car il y avait un défi présentation et que le jury était essentiellement composé de filles. Voilà, la pâte est prête.

##### Pour la garniture :

Disposez la crème dans un cul de poule (autre nom poétique pour désigner un saladier !) et assaisonnez-la. Faites revenir les lardons et les champignons de Paris dans une poêle et couper les oignons en petits dés. Mettez le tout sur vos pâtes et arrosez d'huile d'olive (Olive, Olive, n'est-ce pas ...). Enfin enfouez les Flamenküchen à 200°C pendant 10 minutes. C'est prêt !

Ah enfin je sais qui est Olive : c'est la fiancée de Popeye mais malheureusement cette recette n'est pas aussi légère que les épinards !!!!



ARTHUR, 13 ans



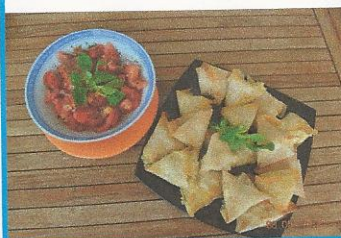
### Vacances Telligo à Chabons dans l'Isère

#### « Tous à table ! »

Passionnée par la cuisine, aimant faire plaisir et je l'avoue volontiers un petit peu gourmande, j'ai choisi le thème de la cuisine. J'ai passé deux semaines exceptionnelles. Nous avions une cuisine de professionnels pour nous toutes seules. Enfin pas tout à fait, nous étions quand même encadrées par les animatrices et un pro de la cuisine. Nous cuisinions tous les jours pour la colo c'est à dire 45 personnes. J'ai appris de nouveaux mets faciles à réaliser. Pas le temps de s'ennuyer, tout était prévu : accro branche, baignade au lac, boom, jeux, sorties shopping et veillées. Bref vacances trop courtes...

Pour vous faire partager mon aventure de chef cuistot, voici une petite recette facile que j'ai apprise.

#### SOLENE, 12 ans



### SAMOUSAS POULET-FETA & TOMATES CERISES D'AMOUR

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

#### INGREDIENTS :

10 feuilles de bricks

300 g de blanc de poulet

150 g de feta marinée à l'huile d'olive

1 échalote

15 cl de crème liquide

30 cl de bouillon de légumes

sel, poivre

#### Pour la déco :

tomates cerises

#### PREPARATION :

Dans une casserole, faire bouillir le bouillon de légume, y ajouter le poulet coupé en petites aiguillettes. Laisser cuire à petit bouillon pendant 5 minutes. Egoutter.

Dans une poêle, faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive. Quand elle devient transparente, y ajouter le poulet coupé en tout morceaux. Cuire 5 minutes.

Ajouter la crème liquide, du sel et du poivre et mélanger le tout. Emitter la feta dans un grand bol, y ajouter le poulet et mélanger.

Préparer les samoussas : garnir les feuilles de bricks d'un peu de préparation et plier.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir les samoussas 2 minutes de chaque côté.

Servir bien chaud avec une salade verte. Et voilà le résultat

Bon appétit !