



Une Europe



à croquer

Rejoignez-nous sur allier.fr  

Allier, le département où vos projets ont des valeurs.





À la découverte

de la gastronomie européenne !

Pour mieux découvrir la diversité des pays composant l'Union européenne, Europe Direct Allier a le plaisir de vous proposer un guide de la gastronomie européenne. Constitué d'un recueil de 28 recettes, une par pays, ce guide vous permettra de varier vos menus, de découvrir de nouvelles saveurs et nous l'espérons de vous donner envie de partir à la découverte de l'Europe.

Le Conseil général de l'Allier héberge depuis 2009 le Centre d'information Europe Direct Allier, labellisé par la Commission européenne comme relais officiel d'information de l'Union européenne pour le département de l'Allier.

Ouvert à un large public, particuliers, étudiants, enseignants, associations, collectivités territoriales, Europe Direct Allier a pour but de fournir des informations sur l'Union européenne et de jouer un rôle actif en matière de communication en favorisant le dialogue et le débat nécessaire à l'amélioration de la visibilité de la Commission européenne au niveau local.

Allemagne

La choucroute

Ingédients

- 1 kg de pommes de terre coupées en petites tranches
- 10 saucisses assorties
- 1 chou émincé
- 1 oignon rouge émincé
- 2 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de persil
- 2 c. à s. de sirop de maïs
- Moutarde
- Sel et poivre

Préparation

- 1 • Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 2 • Verser l'oignon et le persil.
- 3 • Couvrir et laisser blondir 5 min environ.
- 4 • Ajouter le vinaigre et laisser cuire encore 4 min.
- 5 • Verser le chou et les pommes de terre.
- 6 • Saupoudrer de sel et de poivre.
- 7 • Couvrir et laisser cuire pendant 30 min environ en remuant de temps en temps.
- 8 • Prechauffer le four à 350 °C.
- 9 • Ajouter dans la sauteuse les saucisses et le sirop de maïs.
- 10 • Enfourner et laisser cuire 45 min environ.
- 11 • Servir aussitôt avec de la moutarde.

Guten appetit



Autriche

Escalopes viennoises

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 fines escalopes de veau
- 3 œufs
- 4 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100 g de beurre
- 100 g de chapelure
- 4 filets d'anchois
- 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

1 • Mettre les escalopes entre 2 films plastique et les aplatir au rouleau.

2 • Saler et poivrer.

3 • Faire cuire 2 œufs 10 min dans l'eau bouillante.

4 • Les écaler.

5 • Séparer puis hacher les blancs et les jaunes.

6 • Batta le troisième œuf avec 1 cuillère d'huile dans une assiette. Dans une autre mettre la farine et dans une troisième la chapelure.

7 • Passer respectivement les escalopes dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.

8 • Faire chauffer 50 g de beurre et le reste d'huile dans une grande poêle.

9 • Mettre les escalopes à cuire à feu doux (6 à 7 min par côté).

10 • Disposer les escalopes sur 4 assiettes.

11 • Garnir d'une rondelle de beurre, d'un anchois roulé et de tranches de citron, de blanc et de jaune d'œuf dur haché.

12 • Servir aussitôt.



Belgique

Asperges blanches à la flamande

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 bottes d'asperges blanches
- 4 œufs
- 200 g de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Préparation

- 1 • Cuire les œufs pendant 8 min après ébullition.
- 2 • Écaler les œufs durs et les écraser à la fourchette.
- 3 • Dans une casserole, faire fondre le beurre avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- 4 • Mélanger sans cesse au fouet de manière à bien le faire mousser.
- 5 • Ajouter la moutarde, une pincée de sel, le poivre et la noix de muscade.
- 6 • Peler et cuire les asperges dans de l'eau salée.
- 7 • Les égoutter.
- 8 • Servir en nappant de sauce.



Bon appétit
Smakelijk eten
Guten appetit

Bulgarie

Feuilles de vigne farcies

Ingredients

- 500 g de hachis d'agneau ou de mouton
- 5 cuillerées de persil coupé
- ½ cuillerée de poivre noir moulu
- Feuilles de vigne
- 3 cuillerées de beurre
- 5 ou 6 gousses d'ail
- 1 tasse de yogourt
- Sel
- Riz

Préparation

- 1 • Préparer la farce en mélangeant : hachis, riz bouilli, oignon (coupé menu), sel, persil, poivre noir.
- 2 • Tremper les feuilles de vigne dans de l'eau bouillante.
- 3 • Couper les queues, farcir les feuilles et les ranger dans une large marmite.
- 4 • Ajouter le beurre coupé en petits cubes.
- 5 • Verser de l'eau chaude pour couvrir entièrement les feuilles farcies.
- 6 • Cuire à 180/200 °C.
- 7 • Servir avec du yogourt à l'ail.

добър апетит



Chypore

Hoummos

Ingrédients (pour 6 - 8 personnes)

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches égouttés
- 2 échalotes
- 2 à 4 grosses gousses d'ail
- 60 ml de jus de citron frais
- 60 ml de tahini (pâte de sésame disponible dans les boutiques spécialisées)
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de sel
- 125 ml yogourt nature
- Poivre frais moulu
- Persil

Préparation

- 1 • Avec un robot culinaire, réduire en purée les pois chiches, les échalotes, l'ail, le jus de citron, le tahini, le cumin, le sel et le poivre.
- 2 • Ajouter le yogourt et bien remuer.
- 3 • Servir avec des pains pita, des tomates et des oignons.

Kali orexi



Croatie

Zagorski štrukli

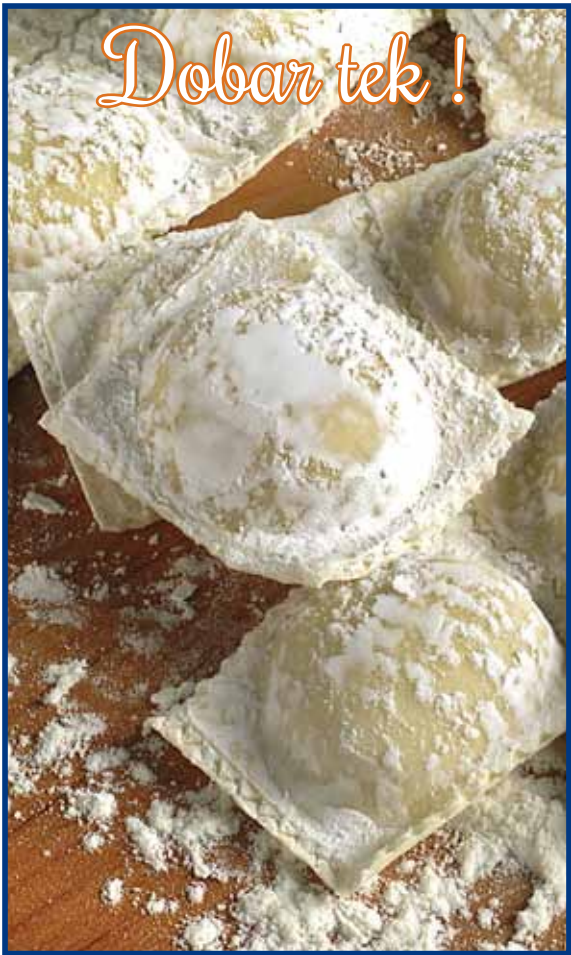
Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 œufs
- 250 g de fromage blanc (le plus épais possible)
- 180 ml de crème sure (crème fraîche + quelques gouttes de jus de citron)
- 30 g de beurre
- 40 g de chapelure grossière
- Sel

Préparation

- 1• Mélanger la farine et le sel avec un peu d'eau tiède jusqu'à obtenir une boule de pâte et laisser reposer la mixture pendant 30 min.
- 2• Battre les blancs en neige, ajouter les jaunes, le fromage blanc et la crème sure.
- 3• Abaisser la pâte en 2 rectangles de pâte fine et étaler le mélange, en calculant une grosse cuillère à soupe tous les 10 cm environ.
- 4• Recouvrir avec le second rectangle de pâte. Tailler les štrukli au couteau ou à l'emporte-pièce comme pour réaliser des raviolis.
- 5• Sceller en écrasant le tour à la fourchette.
- 6• Plonger les dans l'eau bouillante salée pendant 15 min. Retirer les à l'aide d'un écumoire dès qu'ils commencent à remonter à la surface.
- 7• Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la chapelure et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 8• Saupoudrer les štrukli de chapelure
- 9• Les servir chauds.

Dobar tek !



Danemark

Oie rôtie fourrée aux pommes et aux pruneaux

Ingédients (8-10 personnes)

- 1 jeune oie de 4 kg
- ½ citron
- 14 pommes
- 500 g de pruneaux
- 1 gros oignon
- Sel et poivre du moulin
- 10 cl de porto
- 100 g de sucre en poudre
- 6 morceaux de sucre

Préparation

- 1• Faire tremper les pruneaux dans le porto et le sucre pendant 6 h.
- 2• En réserver 16 dans le jus de macération.
- 3• Préchauffer le four à th. 5 (150 °C) et frotter l'oie avec le demi-citron.
- 5• Saler et poivrer l'intérieur et couper 6 pommes en morceaux.
- 7• Hacher le reste des pruneaux égouttés.
- 8• Éplucher l'oignon et coupez-le en quartier.
- 9• Farcir l'oie avec les pommes, les pruneaux et l'oignon.
- 10• Recoudre l'ouverture avec du fil de cuisine et ficeler la volaille.
- 11• Mettre l'oie à rôtir sur une grille du four au-dessus de la lèche-frite pendant 2 h 40 (20 min par livre).
- 12• Faire cuire les 16 pruneaux réservés dans le porto sucré.
- 13• Éplucher les pommes restantes, les partager en deux et les évider.
- 14• Les faire pocher 10 min dans 1 l d'eau avec les morceaux de sucre.
- 15• Placer un pruneau dans chaque moitié de pomme.
- 16• Quand l'oie est cuite, la dresser sur un grand plat.
- 17• L'entourer de pommes garnies et servir avec la farce.

Velbekomme



Espagne

Croquetas de atum (croquettes de thon)

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de Margarine ou beurre
- 1 oignon haché
- 1 ou 2 cuillerées de farine
- Lait
- 1 boîte de conserve de thon
- 3 oeufs
- Pain en poudre (en espagnol « pan rallada »)
- Huile de friture
- Sel

Préparation

- 1• Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 2• Ajouter l'oignon finement haché avec la farine pour qu'il soit légèrement doré.
- 3• Ajouter suffisamment de lait pour faire une sauce.
- 4• Ajouter le thon.
- 5• Saler et poivrer.
- 6• Mettre au frigo pendant une heure.
- 7• Prendre 2 cuillères à soupe de ce mélange et lui donner une forme de cylindre.
- 8• Mélanger aux œufs préalablement battus, puis avec le pain en poudre.
- 9• Mettre les croquettes dans la casserole avec de l'huile.
- 10• Égoutter les croquettes sur du papier absorbant.
- 11• Servir chaud.

Buen provecho



Estonie

Soupe aux myrtilles

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de myrtilles
- 200 g de crème liquide
- 100 g de crème épaisse
- 80 g de sucre
- ½ petit citron
- 2 cuillerées à soupe de Maïzena
- 1 cuillerée à café de cannelle

Préparation

- 1• Passer les baies au mixeur pour obtenir une poudre et la tamiser.
- 2• Ajouter 30 cl d'eau chauffée à ébullition.
- 3• Laisser cuire la poudre à feu doux pendant 15 min.
- 4• Mélanger la Maïzena à l'eau et l'ajouter à la soupe.
- 5• Ajouter le jus du demi-citron, le sucre et la cannelle en remuant la soupe.
- 6• Mettre la soupe au froid.
- 7• Avant de servir, mélanger la soupe avec les crèmes.

Head isu



Finlande

Caviar de hareng

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 hareng gras salé
- 1 oignon
- 1 à 2 cornichons à la russe
- 1 œuf dur
- 15 cl de crème liquide
- Sucre
- Vinaigre
- Poivre blanc

Préparation

- 1• Faire tremper le hareng dans de l'eau froide (ou du lait ou du thé froid) pendant une nuit.
- 2• L'essuyer, lui ôter la peau et toutes les arêtes.
- 3• Couper la chair en très petits morceaux.
- 4• Peler l'oignon, le couper ainsi que les cornichons en petits dés.
- 5• Mixer grossièrement l'œuf dur.
- 6• Fouetter légèrement la crème et lui ajouter un soupçon de sucre, de vinaigre et de poivre blanc.
- 7• Mélanger le hareng et les autres ingrédients rapidement à la crème.
- 8• Servir froid accompagné de tranches de pain noir.

Hyvää
ruokahaluaa



France

Pâté aux pommes de terre

Recette de la confrérie du Pâté aux pommes de terre Bourbonnais

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 6 pommes de terre
- 60 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Sel, poivre, persil

Préparation

- 1• Dans un saladier, couper les pommes de terre en rondelles fines.
- 2• Saler, poivrer.
- 3• Hacher ensemble l'ail, l'échalote et le persil.
- 4• Les ajouter aux pommes de terre et mélanger.
- 5• Mettre une pâte feuilletée dans un moule à tarte.
- 6• Étaler suffisamment de façon à pouvoir couvrir les bords du pâté.
- 7• Garnir de pommes de terre et parsemer de noisettes de beurre.
- 8• Recouvrir avec les 3/4 de la deuxième pâte feuilletée sans oublier de faire une cheminée.
- 9• Avec le reste de la pâte, préparer des pétales pour décorer le pâté.
- 10• Dorer le pâté avec le jaune d'œuf.
- 11• Préchauffer le four à 180 °C et faire cuire 40 min.
- 12• Avant de servir, découper le chapeau et faire couler la crème fraîche sur les pommes de terre.
- 13• Remettre le chapeau aussitôt et servir.

Bon appétit



Grèce

Tzatziki

Ingédients

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 4 yaourts grecs
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre menthe fraîche
- Sel

Préparation

- 1• Peler le concombre.
- 2• Le couper en deux dans le sens de la longueur.
- 3• Saler et laisser dégorger pendant 1 heure.
- 4• Rincer les morceaux et les râper.
- 5• Peler et hacher l'ail.
- 6• Mettre l'ail dans un saladier.
- 7• Ajouter les yaourts.
- 8• Arroser d'huile et de vinaigre et saler.
- 9• Mélanger vivement.
- 10• Laver et hacher la menthe.
- 11• Verser le concombre râpé dans le saladier.
- 12• Mélanger à nouveau.
- 13• Parsemer de brins de menthe.
- 14• Servir frais.

Kale orexe



Hongrie

Poisson au paprika

Ingédients

- 300 g de filet de poisson (panga, colin, cabillaud, merlan...)
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- Jus d'un citron jaune
- Persil plat
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- 1• Couper les filets de poisson en morceaux.
- 2• Les faire revenir rapidement dans un peu d'huile d'olive chaude.
- 3• Verser le jus de citron.
- 4• Saupoudrer avec les épices.
- 5• Parsemer de persil ciselé.
- 6• Saler, poivrer.
- 7• Laisser cuire en remuant 5 à 6 min.

Jó étvágyat



Irlande

Cheese cake (gâteau au fromage blanc)

Ingrédients (pour 8 personnes)

Croûte :

- 250 g de biscuits (petit Brun) émiettés
- 125 g de beurre fondu
- ½ cuillère à café de muscade râpée

Garniture :

- 500 g de fromage blanc (type faisselle)
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 œufs
- 250 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à café de vanille, d'orange ou de citron.

Préparation

- 1• Préchauffer le four à 180° C.
- 2• Tapisser de papier sulfurisé beurré un moule de 23 cm de diamètre.
- 3• Mélanger les biscuits, la muscade et le beurre fondu.
- 4• Tasser ce mélange au fond du moule.
- 5• Mettre au réfrigérateur.
- 6• Battre la faisselle jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
- 7• Ajouter le sucre, la farine, puis les œufs un par un.
- 8• Ajouter ensuite la crème et le parfum.
- 9• Verser le tout sur la croûte.
- 10• Cuire au four 50-55 min.
- 11• Laisser refroidir, démouler et servir frais.

*Enjoy
your meal*



Italie

Tiramisu

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 3 gros œufs
- 100 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- ½ litre de café noir non sucré
- 30 g de poudre de cacao amer

Préparation

- 1• Séparer les blancs des jaunes.
- 2• Mélanger les jaunes, le sucre et le sucre vanillé.
- 3• Rajouter le mascarpone au fouet.
- 4• Monter les blancs en neige.
- 5• Les incorporer à la spatule au mélange précédent.
- 6• Préparer du café noir.
- 9• Mouiller les biscuits dans le café.
- 10• Tapisser le fond du moule avec les biscuits.
- 11• Recouvrir d'une couche de crème, œuf, sucre, mascarpone.
- 12• Alternier biscuits et crème.
- 13• Terminer par une couche de crème.
- 14• Saupoudrer de cacao.
- 15• Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum.

Buon appetito



Lettonie

Champignons à la Livonienne

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de petits champignons
- 2 gousses d'ail
- 4 cornichons
- 2 betteraves cuites
- 50 g de câpres
- Jus d'un ½ citron
- Huile
- Sel et poivre

Préparation

- 1• Éplucher les gousses d'ail et les hacher.
- 2• Laver les champignons.
- 3• Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- 4• Ajouter l'ail et les champignons.
- 5• Les laisser frire 10 min.
- 6• Couper les cornichons et les betteraves en petites lamelles.
- 7• Ajouter les autres ingrédients.
- 8• Servir chaud ou froid.

Labu apetiti



Lituanie

Varskėciai (crêpes)

Ingédients

- 400 g de fromage blanc
- 2 œufs
- 1 verre de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre

Préparation

- 1• Égoutter bien le fromage blanc.
- 2• Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
- 3• Étaler cette pâte et la découper en rectangle.
- 4• Les faire cuire dans une poêle bien chaude.
- 5• Servir avec du sucre, de la confiture, du chocolat...

Gero apêtitô



Luxembourg

Pain d'épice Ardennais

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 250 g de marmelade d'orange douce
- 1 sachet de levure chimique
- 75 g de sucre en poudre
- 3 c. à s. de lait
- 4 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 30 g de beurre
- 250 g de farine
- 250 g de miel
- Sel

Préparation

- 1• Dans une casserole, mettre le miel et la marmelade. Chauffer à feu doux en remuant souvent. Dès que le mélange est tiède et devient bien homogène, retirer du feu.
- 2• Faire chauffer le four (th. 5 à 160° C).
- 3• Mélanger la levure, le sel, la cannelle, le gingembre, le lait et l'huile.
- 4• Ajouter la farine. Verser ce mélange dans la casserole et mélanger.
- 5• Lorsque la pâte est bien homogène, incorporer la marmelade au miel.
- 6• Tapisser le moule d'une feuille sulfurisée et beurrée des deux côtés.
- 7• Verser la préparation et enfourner pour 1 h 30.
- 8• Préparer un sirop avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau.
- 9• Laisser bouillir 10 à 15 secondes puis retirer du feu.
- 10• Canneler l'écorce de l'orange et couper deux tranches à pocher 20 secondes dans le sirop préparé.
- 11• Laisser reposer le pain d'épice pendant 5 min et démouler.

Gudden appetit



Malte

Riz au safran à la Maltaise

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 400 g de riz
- Safran
- 500 g de chair à saucisse
- 5 œufs
- 200 g de fromage râpé
- 150 g de sauce tomate

Préparation

- 1• Faire cuire le riz avec ou sans safran.
- 2• Faire revenir à la poêle la chair à saucisse à feu doux.
- 3• Battre les œufs dans un grand saladier.
- 4• Saler, poivrer.
- 5• Ajouter 100 à 200 g de fromage râpé et mélanger.
- 6• Ajouter la chair à saucisse cuite et le riz.
- 7• Ajouter 150 g de sauce tomate et mélanger.
- 8• Verser le mélange dans un plat huilé.
- 9• Mettre le plat au four en position haute à 220/240 °C
- 10• Laisser gratiner 15 à 20 min.

Good appetite



Paus-Bas

Hollandse Erwtensoep (Potage aux pois hollandais)

Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 500 g de pois cassés
- 3 à 4 côtelettes (viande porc +/-1kg)
ou 250 g de lard maigre (salé)
- 3 poireaux
- 1 céleri-rave
- 1 saucisse fumée
- 2 pommes de terre
- 5 cuillères à soupe de céleri et persil coupés
- 2 carottes

Préparation

- 1• Laver les pois cassés.
- 2• Les faire bouillir dans 3 l d'eau.
- 3• Ajouter dans l'eau la viande de porc ou le lard.
- 4• Laisser bouillir très lentement pendant 1 h 30 à 2 h.
- 5• Ajouter la dernière demi-heure le poireau et le céleri-rave, puis les pommes de terre et la saucisse fumée en remuant régulièrement.
- 6• Couper la viande en morceaux et l'ajouter au potage.
- 7• Déguster avec une tranche de pain de seigle et de la moutarde.

Nota : Le potage est encore meilleur le lendemain de la préparation.

Smakelijk eten



Pologne

Krupnik

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g d'orge perlé
- 5 carottes
- 5 pommes de terre
- 2 cuisses de poulet
- 1 racine de persil
- 1 petit céleri
- 1 botte de persil plat
- ½ cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre

Préparation

- 1• Laver les cuisses de poulet.
- 2• Les recouvrir avec 2 l d'eau froide et porter à ébullition.
- 3• Ajouter l'orge perlé et poursuivre la cuisson.
- 4• Après 10 min, ajouter tous les légumes coupés en dès.
- 5• Faire cuire à feu doux 50 min environ.
- 6• Saler, poivrer et ajouter le beurre.
- 7• Sortir les cuisses, enlever les os et couper la viande en morceaux.
- 8• La remettre dans la soupe avec le persil plat ciselé.
- 9• Attendre 5 min et servir avec une tranche de pain de campagne.

Smacznego



Portugal

Accras de morue

Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 500 g de morue sèche
- 250 g de farine
- 20 cl de lait
- 1 œuf
- 1 oignon
- Piment, persil, sel et poivre
- Huile pour friture

Préparation

- 1• Faire tremper la morue dans de l'eau froide pendant 24 heures (en changeant l'eau 2 ou 3 fois), puis enlever ensuite la peau et les arrêtes.
- 2• Mélanger la farine, le lait et l'œuf jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3• Ajouter la morue émiettée et l'assaisonnement.
- 4• Faire chauffer l'huile et incorporer la pâte, déjà en forme de beignet.
- 5• Utiliser 2 cuillères à soupe pour les mouler.
- 6• Frire jusqu'à ce que les accras aient une couleur dorée (4 ou 5 min environ).
- 7• Égoutter et servir.

Bom apetite



République *Knedliky* Tchèque

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 œufs
- 500 g de farine
- 1 cube de levure fraîche

Préparation

- 1• Dans un bol, verser de l'eau tiède sur la levure et remuer jusqu'à ce que la levure ait complètement fondu.
- 2• Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients (œufs et farine).
- 3• Rajouter la levure.
- 4• Si la pâte est trop sèche, ajouter un soupçon de lait.
- 5• Pétrir avec les mains pour obtenir une pâte à pain.
- 6• Former une boule, recouvrir d'un linge propre et laisser reposer jusqu'à ce que la pâte ait au moins levé du double.
- 7• Une fois la pâte levée, faire cuire dans l'eau bouillante 20 min de chaque côté.
- 8• La couper très chaude avec un fil de coton pour éviter qu'elle ne s'écrase.

Dobrou chut



Roumanie

Recette du Cozonac

Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 1 cuillère à soupe de rhum
- 300 g de levure (du boulanger)
- Sel
- 1 kg de farine
- 300 g de beurre
- 400 g de sucre
- 8 œufs
- 250 ml de lait

Préparation

- 1• Diluer la levure dans un peu de lait tiède et de sucre.
- 2• Porter à ébullition 3-4 cuillérées de farine avec du lait en mélangeant. Une fois tiède, ajouter le levain et brasser fortement. Couvrir avec une serviette et laisser reposer au chaud.
- 3• Mélanger les jaunes d'œufs avec le sel puis le sucre.
- 4• Mélanger le levain avec le reste de farine, ajouter les jaunes d'œufs, un peu de lait tiède et la moitié des blancs fouettés.
- 5• Pétrir une demi-heure en ajoutant du beurre fondu et du lait chaud jusqu'à ce que la pâte se détache des mains et du pétrin.
- 6• Faire une boule, la parsemer de farine et laisser reposer quelques heures.
- 7• Une fois la pâte levée, enduire ses mains de beurre et tresser des morceaux de pâte (ajouter des raisins secs si on le souhaite).
- 8• Placer les nattes dans des moules beurrés et laisser lever de nouveau.
- 9• Badigeonner la pâte d'œuf fouetté et mettre au four ou à feu doux pendant 1 h environ.
- 10• Démouler une fois tiède.

Pofta buna



Royaume-Uni

Terrine de crevettes

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de crevettes grises épluchées
- 200 g d'échalotes hachées
- 150 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée
- ½ cuillères à café de poivre de Cayenne
- ½ à café de suce Worcestershire
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre
- Quelques gouttes de sauce Tabasco

Préparation

- 1• Faire revenir les échalotes et l'ail dans une poêle avec le beurre, 2 min à feu moyen.
- 2• Ajouter les crevettes et les faire cuire 30 secondes en remuant avec une spatule en bois.
- 3• Ajouter le reste des ingrédients.
- 4• Cuire 4 à 5 min à feu doux en remuant constamment, sans laisser bouillir le mélange beurre et eau des crevettes.
- 5• Laisser refroidir à température ambiante.
- 6• Remplir des ramequins individuels et les mettre au réfrigérateur 1 heure.
- 7• Servir la terrine accompagnée de pain de seigle ou de toasts.

Good appetite



Slovaquie

Halusky slovaque

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 250 g de fromage de brebis
- 120 g de lardons
- Huile, lait et sel

Préparation

- 1• Râper les pommes de terre crues.
- 2• Ajouter quelques cuillerées de lait, les œufs et la farine.
- 3• Saler et mélanger.
- 4• Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple.
- 5• La diviser en rouleaux.
- 6• En couper de petites tranches sur une planche humectée.
- 7• Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.
- 8• Y plonger les tranches par petites quantités.
- 9• Une fois qu'elles remontent à la surface, cuire encore 5 à 6 min.
- 10• Égoutter, servir avec le fromage de brebis émietté.
- 11• Napper abondamment d'huile et ajouter les lardons frits à la poêle.
- 12• Savourer...

Dobru chut



Slovénie

Prekmurska Gibanica Pie

Ingrédients

- 1,5 kg de pommes
- 1,2 kg de faisselle bien égouttée
- 250 g de margarine beurre ou huile végétale
- 80 cl de crème fraîche
- 300 g de noix concassées
- 300 g de graines de pavot
- 420 g de sucre semoule
- Pâte brisée
- 5 œufs
- 6 sachets de sucre vanillé
- Cannelle
- Sel

Préparation

1• Préparer la garniture aux graines de pavot en mélangeant 300 g de graines de pavot, 100 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.

2• Pour la garniture à la faisselle, mélanger 1,2 kg de faisselle, le jaune de 2 œufs, 100 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé et une pincée de sel jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et onctueux.

3• Faire la garniture aux noix, en mélangeant 300 g de noix concassées, 100 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.

4• Faire la garniture aux pommes avec 1,5 kg de pommes acides (épluchées et découpées en petits dés), 120 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé et la cannelle.

5• Pour la crème, mélanger les 3 jaunes d'œufs avec la crème fraîche puis ajouter doucement les blancs montés en neige.

6• Pour la couche de matière grasse, faire fondre 250 g de margarine (ou beurre).

7• Préchauffer le four à 160 ou 180 °C.

8• Commencer en étalant la pâte brisée. Ajouter une couche et étaler la moitié de la garniture aux graines de pavot sur le dessus. « Arroser » avec le mélange matière grasse/crème.

9• Faire une 2^e couche avec la garniture au fromage blanc. Une 3^e avec la garniture aux noix. Une 4^e avec la garniture aux pommes. « Arroser » chaque couche avec le mélange de matière grasse et de crème. Rajouter une couche de pâte brisée.

10• Faire une nouvelle fois les différentes couches dans le même ordre.

11• Placer une couche finale de pâte brisée sur le dessus. Terminer le mélange matière grasse/ crème auquel on ajoute un jaune d'œuf.

12• Cuire pendant 1 h 30.

Dober tek



Suède

Kanelbullar

Ingrédients (20 petits pains)

- 700 g de farine
- 300 g de lait
- 120 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- 30 g de levure boulangère fraîche
- Sel
- 1 pincée de cardamome moulue

Garniture :

- 50 g de beurre fondu
- Sucre en poudre (selon votre goût)
- Cannelle en poudre

Préparation

- 1• Délayer la levure dans un peu de lait tiède
- 2• Ajouter le reste du lait et le beurre fondu puis le reste des ingrédients.
- 3• Mélanger les ingrédients dans un saladier ou machine à pain.
- 4• Pétrir 15 min (10 min en machine).
- 5• Couvrir avec un torchon et laisser reposer 30 min.
- 6• Étaler la pâte (4 mm d'épaisseur, 30 cm de largeur environ).
- 7• La badigeonner de beurre fondu.
- 8• Saupoudrer de sucre et de cannelle et rouler sans trop serrer.
- 9• Découper ensuite en tranches, les déposer sur une plaque, et les laisser ensuite lever sous un torchon pendant 60 min.
- 10• Dorer à l'œuf.
- 11• Saupoudrer de perles de sucre et enfourner pendant 6 à 8 min à 240 °C

Smaklig måltid





Centre d'information sur l'Union européenne

Conseil général de l'Allier

1 avenue Victor-Hugo à Moulins

Tél : 04.70.34.16.50

europedirect@cg03.fr

Ouvert du lundi au vendredi

De 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

Et sur rendez-vous en dehors de ces horaires

