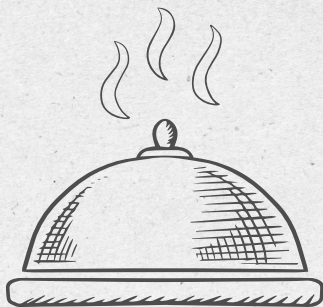




NE LE
*cuisinez pas...
juste une fois*



*livre de recettes affectives
des étudiants du français 5*

2025

Le livre *NE LE cuisinez pas... juste une fois* est né d'un travail collectif développé au NELE (Núcleo de Extensão em Língua Estrangeira de l'UFRGS) pendant le premier semestre de 2025. Le projet de création a compté sur la collaboration de Helena Zajackowski, Karen Bugani et Wesley de Marins Macedo, boursiers-enseignants au NELE, ainsi que sur la participation de quatre groupes d'étudiants de Français 5.

Pour la réalisation du livre, les étudiant·e·s ont choisi une recette à laquelle ils·elles étaient affectivement lié·e·s et ont été invité·e·s à les partager accompagnée d'un commentaire explicitant les raisons de leurs choix. Les groupes se sont investis dans toutes les étapes du projet, du choix de la mise en page à la proposition et à la sélection du titre du livre, garantissant que le résultat reflète l'identité et la créativité collectives de tous les participants.

O livro *NE LE cuisinez pas... juste une fois* nasceu de um trabalho coletivo desenvolvido no NELE (Núcleo de Extensão em Língua Estrangeira da UFRGS) em 2025/1. O projeto contou com a colaboração de Helena Zajackowski, Karen Bugani e Wesley de Marins Macedo, bolsistas ministrantes do NELE, e com a participação de quatro turmas de Francês 5.

Para construção do livro, os/as estudantes escolheram uma receita com a qual tinham algum vínculo afetivo e foram convidados/as a compartilhá-la acompanhada de um comentário explicitando os motivos da escolha da receita em questão. Assim, as turmas se envolveram em todas as etapas do projeto: desde a escolha do layout até a sugestão e seleção do título, garantindo que o livro refletisse a identidade e a criatividade dos grupos.

Gâteau Fourmilière



3 personnes



40 minutes

Par Lauren Silva Marcowich

Ma recette est le gâteau de fourmilière. J'ai choisi cette recette parce que j'adore ce gâteau et je le mange toujours chez ma grand-mère.



INGRÉDIENTS

- 1 paquet de chocolat granulés
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de sucre
- 4 œufs
- 2 tasses de farine
- 1/2 tasse de huile.
- 1 cuillère à soupe de levure

PRÉPARATION

1. Ajoutez les œufs et le sucre dans un bol.
2. Remuez les deux ingrédients.
3. Ajoutez l'huile et le lait.
4. Mélangez les ingrédients.
5. Ajoutez la farine et la levure.
6. Mélangez tout.
7. Ajoutez les granulés à la pâte et mettez le tout dans un moule.
8. Faites cuire au four à 180 degrés pendant 40 minutes.

Gâteau de Maïs Spécial de ma grand-mère Laurete

 8 personnes  45 minutes

Par Bernardo Rasbold Silva

C'est la recette du gâteau de maïs de ma grand-mère Laurete, elle est très spéciale pour moi et me ramène à mon enfance. J'ai toujours aimé ce gâteau, ma grand-mère le prépare d'une manière qui lui donne un goût et une texture particulière que je n'ai jamais ressentis avec aucun autre gâteau de quelque saveur que ce soit. Sachant comme j'aimais ça, ma grand-mère le faisait souvent pour me faire plaisir, sans même que je le lui demande et cela me rendait toujours heureux. Et aujourd'hui encore, quand je lui rends visite, elle fait ce gâteau et il est toujours aussi bon !



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (200 ml) d'huile de maïs
- 1 verre (200 ml) de lait
- 1 1/2 tasse de sucre (150 g)
- 3 œufs entiers
- 10 cuillère à soupe de polenta ou de semoule de maïs

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 degrés pendant 10 minutes
2. Mixez tout dans un blender jusqu'à obtenir une pâte lisse
3. Graissez un moule à gâteau.
4. Faites cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

C'est ma recette ! J'espère que vous l'aimez !

Spaghettis à la sauce au citron



5 personnes



45 minutes

Par Nathália Mussato Rizon

Les spaghettis à la sauce citron est une recette de ma mère et l'une de mes recettes de spaghettis préférées depuis mon enfance. Aujourd'hui, je n'habite pas avec mes parents, mais ma mère prépare cette recette quand je lui rends visite.

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de spaghetti
- 1 oignon
- 1 petit pot de la crème (nata)
- 200 g de la viande
- 1 gousse d'ail
- Deux cuillère à soupe d'huile
- Du sel et du poivre
- 1 citron

PRÉPARATION

SAUCE

1. Coupez l'oignon et la viande.
2. Mettez l'huile dans la poêle.
3. Faites revenir l'oignon et la viande.
4. Ajoutez l'ail, le sel et le poivre et cuisinez bien.
5. Mettez la crème dans la poêle et le jus de citron.
6. Mélangez les ingrédients.

SPAGHETTI

1. Bouillez l'eau dans la poêle et ajoutez du sel dans l'eau.
2. Mettez les spaghettis dans la poêle et cuisinez-le.
3. Servez-le dans un plat.
4. Ajoutez la sauce aux les spaghettis.



Crêpe à la banane



3 personnes



5 minutes

Par Maria Eduarda Carneiro

J'adore cette recette parce que ma mère et mon frère la préparent toujours au petit-déjeuner. J'adore me réveiller avec l'odeur de la crêpe à la banane.



INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe d'avoine
- 1 cuillère à soupe de beurre

PRÉPARATION

1. Pour commencer, écrasez une banane et mélangez avec un œuf.
2. Ajoutez deux cuillères à soupe d'avoine, mélanger tout. Puis, il est nécessaire de faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans la poêle.
3. Faites frire la pâte à crêpes.

Je n'ajoute pas de sucre. Je préfère la manger avec du miel et du beurre d'arachide. Bon appétit !

Gâteau de carotte avec couverture de chocolat

 6 personnes  40 minutes

Par Carlos Serapião

Ce plat me fait souvenir de mon enfance et de ma mère, Jussara Serapião. Elle le préparait les dimanches et dans les fêtes de famille. Quand je lui rends visite, elle prépare souvent ce gâteau pour moi, mon épouse et notre fils. Aujourd'hui, mon fils, Henrique, a aussi appris à le faire ! C'est un gâteau délicieux à base de carotte, avec couverture du chocolat fondant et des pépites de chocolat ou du chocolat haché. Il peut être consommé au petit-déjeuner ou au goûter.

INGRÉDIENTS

- 2 carottes hachées
- 4 oeufs
- 1 tasse d'huile de tournesol
- 200 grammes de crème de lait
- 2 tasses de sucre raffiné
- 2 tasses de farine de blé
- 2 barres de chocolat demi-amer
- 1 c. à s. de levure chimique en poudre
- 90 grammes de pépite de chocolat ou chocolat haché
- un peu de beurre



PRÉPARATION

1. Mélangez l'huile, les oeufs et les carottes dans le mixeur.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
3. Mettez la pâte dans un bol.
4. Ajoutez la farine de blé et le sucre raffiné et mélangez les ingrédients.
5. Ajoutez la levure chimique et mélangez.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Graissez le plat avec du beurre et un peu d'huile.
8. Versez le mélange dans le plat et faites cuire au four pendant 40 minutes.
9. Éteignez le four et attendez cinq minutes pour l'ouvrir.
10. Fondez le chocolat demi-amer au bain-marie. Ensuite, ajoutez la crème de lait.
11. Mélangez encore une fois, puis versez la couverture sur le gâteau.
12. Ajoutez des pépites de chocolat ou du chocolat haché sur la couverture.
14. Mangez sans modération !

Ratatouille



4 personnes



40 minutes

Par Elissandra Maria Faiz

Du côté de ma mère, ma famille est originaire du sud de la France, une région riche en traditions, en saveurs et en histoire. Cet héritage culturel et familial a toujours occupé un lieu spécial dans mon cœur. C'est donc avec beaucoup de fierté et d'affection que je souhaite aujourd'hui partager une recette typique de cette belle région, transmise de génération en génération dans ma famille.

INGRÉDIENTS

- 1 courgette, 1 aubergine, 1 poivron jaune, 1 oignon coupé en fines rondelles;
- 5 tomates pelées, épépinées et coupées en dés;
- 1/2 oignon moyen coupé en petits cubes;
- Sel d'après votre goût;
- Poivre noir d'après votre goût;
- Huile d'olive d'après votre goût;
- 2 gousses d'ail hachées;
- 2 cuillères à soupe de romarin;
- 1 branche de romarin;
- 2 cuillères à soupe de thym;
- 2 cuillères à soupe de basilic



PRÉPARATION

1. Découpez des légumes en tranches régulières d'environ 0,3 cm pour assurer une cuisson homogène.
2. Assaisonnement : placez les tranches de courgette et d'aubergine dans un saladier, salez, poivrez, mélangez bien à la main et laissez reposer pendant 15 minutes.
3. Égouttez l'eau, séchez les tranches avec du papier absorbant, puis préchauffez le four à 200 °C.
4. Faites dorer les tranches dans une poêle avec de l'huile d'olive, une minute de chaque côté. Procédez en petites quantités. Réservez.
5. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon en dés, puis l'ail haché.
6. Ajoutez les tomates pelées et épépinées, les herbes, poivre. Faites mijoter jusqu'à obtention d'une sauce.
7. Étalez cette sauce tomate au fond d'un moule rond.
8. Montage : alternez les tranches de légumes (aubergine, courgette, poivron, oignon), posées verticalement et légèrement inclinées, jusqu'à remplir le plat.
9. Mélangez de l'huile d'olive avec les herbes et épices, puis arrosez généreusement les légumes. Couvrez de papier aluminium.
10. Enfournez 30 minutes à 200 degrés. Retirez l'aluminium, vérifiez la tendreté des légumes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez chaud.

Chana Masala



4 personnes



30 minutes

Par Gerónimo Loss Bergmann

Le plat que j'ai choisi s'appelle Chana Masala, une recette indienne à base de pois chiches et bien sûr : beaucoup d'épices. En fait, ce plat a été le premier plat indien que j'ai goûté. Il me rappelle un moment très important de ma vie, quand j'étais en Allemagne pour faire des études à l'université, en 2017. J'ai habité pendant six mois dans une résidence étudiante où j'ai connu beaucoup des gens d'autres pays. Les indiens ont été nombreux et ils ont toujours invité les autres à manger avec eux. Ils m'ont enseigné beaucoup de plats indiens aussi, mais le chana masala a été mon plat préféré : simple, délicieux, végétarien et réconfortant. Alors, j'ai appris à faire ce plat moi-même ! Ce plat suscite chez moi de la nostalgie, du désir pour connaître l'Inde et des autres cultures, mais aussi du calme et de la joie pour partager de la nourriture avec des amis.

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de tomates pelées (une boîte)
- 500 grammes de pois chiches (cuits/en conserve) 1
- 1 oignon rouge grand (finement haché)
- 4 gousses d'ail (écrasées)
- 1 pouce de gingembre frais et râpé
- 2 feuilles de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de garam masala (ou des épices diverses, 1 ou ½ cuillère à café chaque : curcuma, paprika, cardamome, cannelle, cumin, clou de girofle, noix de muscade)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre selon le goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon haché et faites-le dorer pendant 5 minutes. Ajoutez les épices et mélangez-les bien avec l'oignon. Ajoutez les gousses d'ail et le gingembre dans la poêle et faites cuire pendant encore une minute.
2. Ajoutez les tomates pelées avec leur eau et laissez mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Ajoutez les pois chiches et laissez cuire pendant 15-20 minutes, en remuant de temps en temps. Ils doivent absorber les saveurs des épices.
4. Quand les pois chiches sont tendres, retirez la poêle du feu et ajoutez de la coriandre fraîche hachée pour le garnir. Servez chaud avec du riz basmati cuit (si vous désirez manger la version originale, ça sera un petit peu plus cher) ou du riz blanc cuit.

Boulettes de riz frites



4 personnes



50 minutes

Par Isadora Santos Da Silva

Mon plat réconfortant, c'est les boulettes de riz. Ce plat me rappelle mon enfance chez ma grand-mère. J'ai de bons souvenirs de ce plat. Lorsque je rentrais de l'école à midi, elle préparait les petites boulettes de riz spécialement pour moi. La recette est très populaire, mais ma grand-mère a ajouté un ingrédient spécial: des carottes râpées. Cela fait toute la différence à mon avis. C'est spécial pour moi parce que je me sens nostalgique. À chaque fois que je les mange, je me rappelle des repas préparés par ma grand-mère.

Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients, mais je recommande la version de ma grand-mère. C'est délicieux !



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz cuit
- 2 œufs
- ¼ tasse de farine de blé
- ¼ tasse de fromage parmesan râpé
- 1 carotte râpée
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- Du sel et du poivre selon le goût
- 3 tasses d'huile végétale pour la friture

PRÉPARATION

1. **Préparation de la pâte :** dans un grand saladier, mélangez le riz, la farine de blé, le fromage parmesan, les œufs, le persil et la carotte râpée avec une cuillère ou une spatule en silicone. Salez, poivrez, puis mélangez de nouveau.
2. **Préparation de l'huile :** chauffez une poêle à feu moyen avec l'huile végétale.
3. **Façonner les boulettes :** à l'aide d'une cuillère à soupe, retirez une partie de la pâte et modeler les boulettes en petits morceaux ronds. Réservez dans un plateau.
4. **Frir les boulettes :** transférez-les délicatement dans la poêle de l'huile avec une écumoire. Faites-les dorer.
5. **Servir les boulettes :** retirez-les de l'huile et placez-les sur une assiette avec du papier absorbant.

Et voilà ! Vous pouvez les manger comme accompagnement ou comme goûter.

Gâteau d'orange



10 personnes ⌚ 60 minutes

Par Luiza Costa Beber Weiler

J'ai choisi d'écrire sur le gâteau d'orange de ma grand-mère. C'est un plat réconfortant pour moi parce que je le mangeais tout le temps quand j'étais un enfant, et aussi parce qu'il est infiniment associé à la maison de ma grand-mère, un de mes lieux favoris au monde. L'odeur seule suffit à me téléporter dans mon enfance: à un temps où les choses étaient plus simples, douces et sucrées. Un jour, après mes suppliques infinies, ma grand-mère m'a donné un petit carnet avec toutes ses recettes écrites - et le gâteau d'orange a été la première de la liste. C'est un plat facile à faire, délicieux, et très spécial pour moi.

Et voilà! Vous pouvez le manger avec un bon thé ou comme goûter! :)

INGRÉDIENTS

- 1 orange entière avec la peau
- 4 oeufs
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 tasses de farine
- 3 tasses de sucre
- 1 cuillère à thé de levure chimique
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 pincée de sel
- ½ tasse d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Étape 1: Le gâteau

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Retirez les graines et coupez l'orange avec la peau en quatre morceaux.
3. Ajoutez dans un mixeur 4 oeufs, 2 cuillères à soupe de beurre, ½ tasse d'huile, 1 pincée de sel, 2 tasses de sucre et les morceaux d'orange.
4. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce qu'ils deviennent uniformes.
5. Versez lentement le mélange sur un bol avec la farine et la levure chimique.
6. Mélangez et versez la masse dans un moule graissé.
7. Enfournez le gâteau pendant 40 minutes.

Étape 2: Le sirop

1. Mélangez 1 tasse de jus d'orange et 1 tasse de sucre.
2. Faire bouillir jusqu'à ce qu'il forme un sirop fin.
3. Versez-le chaud sur le gâteau après avoir cuit.

Pudim de glace



10 personnes ⌚ 12 h 30

Par Maria Teresa De Jesus Camelo Guedes

Mon plat réconfortant, c'est le "Pudim de sorvete", aussi appelé "Sorvetão" ou encore "Sorvete virado" comme ma famille paternelle l'appelle. Il s'agit d'un type de flan similaire à une glace, mais plus épais et ferme. Je l'aime beaucoup parce que ça me rappelle ma famille paternelle. En général, je le mangeais pendant mes vacances au mois de juillet chez ma grand-mère. Je n'ai pas l'habitude de préparer le "glace virado", mais quand je le mange chez moi, je me sens nostalgique car, ça me rappelle les moments où j'étais petite avec mon père et ma grand-mère qui ne sont plus ici.



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de crème liquide
- 5 œufs
- 1 boîte de lait (Même mesure utilisée pour le lait concentré sucré)
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (Il doit être dissous dans le lait)
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre

PRÉPARATION

1. Caramélisez un moule à pudding portugais avec du sucre sur feu moyen. Après avoir préparé le caramel, placez le moule au réfrigérateur pour le faire refroidir complètement.
2. Séparez les jaunes des blancs d'œufs
3. Dans une casserole, ajoutez le lait concentré sucré, les jaunes, le lait et la fécule de maïs. Le fécule de maïs doit être dissous dans le lait.
4. Mettez la casserole sur le feu et mélangez les ingrédients ajoutés avec un fouet jusqu'à l'épaississement. Laissez refroidir et réservez.
5. Battez les blancs d'œufs en neige et ajoutez le sucre. Mélangez bien et ajoutez la crème liquide.
6. Dissolvez le chocolat en poudre dans trois cuillères à soupe de lait. Versez dans le moule caramélisé.
7. Mélangez les ingrédients des étapes quatre et cinq et remuez bien. Versez dans le moule.
8. Placez le moule dans le congélateur pendant 12 heures. Après, démoulez et servez.

Voilà ! Vous pouvez le servir avec de l'eau car, c'est trop sucrée.

Cuca



6 personnes



1 h 30

Par Mariana Gonçalves Remião

Cuca est un plat très typique dans ma famille, nous avons beaucoup de recettes. Ma grand-mère et moi le faisons comme dessert dans les déjeuners en famille que nous faisons les dimanches. J'ai choisi cette recette parce qu'elle me rappelle ma famille et de nos moments ensemble et en plus je fais du cuca avec ma grand-mère depuis que j'étais toute petite.

Comme j'adore cuisiner et pour tuer un peu la nostalgie de la maison, quand j'étais dans un échange en Espagne je l'ai fait pour mes amis. C'était trop cool de pouvoir montrer un peu de la cuisine de ma région à d'autres personnes.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte:

- 3 oeufs
- 3 tasses de sucre
- 3 et ½ tasses de farine de blé
- ¼ tasse de huile
- 1 tasse de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure

Pour la farce:

- de la banane, de la confiture de goyave, du chocolat, du nutella, du raisin, ou du dulce de leche...

Pour la « farofa » :

- ½ tasse de sucre
- 1 tasse de farine de blé
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Étape 1: beurrez un moule et préchauffer le four à 180 degrés pendant 15 minutes
2. Étape 2: pour la farofa: avec les mains, mélangez le beurre, la farine, la cannelle et le sucre et réservez
3. Étape 3: dans un bol mélangez l'huile, le sucre et les œufs
4. Étape 4: dans un autre bol, tamisez la farine, la levure et le sel
5. Étape 5: mélangez les ingrédients de la étape 3 et 4
6. Étape 6: ajoutez le lait et la levure
7. Étape 7: versez la pâte dans le moule
8. Étape 8: couvrez avec la farce de votre choix
9. Étape 9: finalement, ajoutez la farofa et mettez au four pendant une heure, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.

*vous pouvez servir chaud et faire dans des moules à pâtisserie plus petites pour tester des différentes saveurs.

Biscuits au Gingembre

 4 personnes  60 min

Par **Tiago Maestri Doutrelepon**

Le plat réconfortant que j'ai choisi est les biscuits de gingembre. J'ai choisi les biscuits parce que je les faisais quand j'étais enfant. Je me souviens de la première fois que je les ai fait avec ma grand-mère il y a cinq ans. Elle avait hérité la recette de sa mère. Quand elle est décédée, j'ai continué à faire les biscuits à chaque Noël, comme une façon de me souvenir d'elle. J'aime aussi faire les biscuits parce qu'ils sont très faciles et amusants à faire, et je peux les couper de tous les formats que je veux.



INGRÉDIENTS

- 300 g de farine;
- 5 g de gingembre;
- 2 g de cannelle;
- 5 g de bicarbonate de soude;
- 2 g de sel;
- 115 g de beurre;
- 100 g de sucre;
- 2 œufs;

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C;
2. Dans un plat, mélangez la farine, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate et le sel;
3. Dans un autre plat, fouettez le beurre, les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème;
4. Ajoutez le mélange d'ingrédients secs (de l'étape 2) à la crème de beurre et d'œufs (de l'étape 3). Mélangez rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène;
5. Coupez vos biscuits et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé;
6. Enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à la coloration des bords. Laissez reposer quelques instants avant de transférer sur un plat.
7. Mangez!

Tourte au thon



6 personnes



1 h 30

Par **Lorenço Rodrigues**

La tourte au thon est la recette que j'ai choisie. J'ai appris à la faire grâce à une collègue de travail il y a dix ans. Elle était ma responsable de stage. Nous parlions de plats faciles à préparer et elle a mentionné la recette de la tourte au thon et m'a appris à la préparer. C'est une recette simple à réaliser, mais très savoureuse et surtout c'est quelque chose que je fais avec beaucoup d'amour pour ma famille. Je ne cuisine pas souvent, mais à chaque fois que ma famille me le demande, je prépare une tourte au thon, surtout les jours de grande chaleur lorsque nous nous réunissons. La préparation de ce plat me rappelle les souvenirs de moments heureux passés avec ma famille.



INGRÉDIENTS

- 3 boîtes de thon
- 2 sacs de pain tranché
- 50 cl de lait
- 20 cl de mayonnaise
- 4 boîtes de crème
- 1 bouquet de persil
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 paquet de chips
- 5 cl de ketchup
- 5 cl de moutard

PRÉPARATION

Étape 1

1. Hachez le bouquet de persil
2. Ajoutez dans un bol 3 boîtes de thon, 20 cl de mayonnaise, 4 boîtes de crème, 10 cl d'huile d'olive, 5 cl de ketchup, 5 cl de moutard et le persil haché
3. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce qu'ils deviennent uniformes avec la consistance d'une sauce.

Étape 2

1. Faites tremper le pain dans le lait et placez-le dans un plat
2. Ajoutez une couche de sauce sur les pains.
3. Répétez cette étape jusqu'à ce que toute la sauce soit utilisée

Étape 3

1. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure
2. Au moment de servir, ajoutez les chips à la dernière couche de la tarte.

Voilà ! Vous pouvez le servir avec de l'eau, du jus ou du soda.

PRÉPARATION

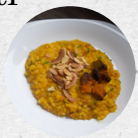
Risotto de citrouille japonaise rôti



4 personnes ⌚ 1 h 15

Par Adriana Otilia Mondadori

Soares



J'ai choisi cette recette parce qu'elle est nutritive, savoureuse et bon marché. C'est un plat végétarien, je pense que si vous remplacez le fromage par une cuillère de beurre d'huile de noix de coco, vous avez l'option végétalienne.

Le mélange du sucré de la citrouille à l'onctuosité du riz et le croquant des amandes, aiguisent le palais. L'arôme de la noix de coco grillée provoque une sensation de confort.

Un risotto plein de textures qui nous invite à le déguster avec précipitation. Vous pouvez décorer le risotto qui se répand dans l'assiette avec les citrouilles grillées et avoir un plat simple et charmant pour un dîner spécial.

INGRÉDIENTS

- 500 g de citrouille japonaise coupée en cubes
- 2 tasses à thé de riz
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- ½ tasse à thé de parmesan râpé
- Du huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vin blanc
- Du sel et du poivre noir fraîchement moulu au goût
- 1/2 tasse à thé de noix de coco laminé
- 1/4 tasse à thé de amandes laminé

PRÉPARATION

Étape 1

1. D'abord, préchauffez le four à 200°C
2. Pour commencer, coupez la citrouille en petits cubes.
3. Transférez les cubes de citrouille dans une plaque et assaisonnez avec 1 ½ cuillère (thé) d'huile d'olive. Mélangez pour enrober tous les morceaux avec de l'huile d'olive et cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit dorée.

Étape 2

1. Ensuite, dans une bouilloire, chauffez un peu plus de 4 tasses à thé d'eau à feu moyen.
2. Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail.
3. Mettez une casserole à feu moyen pour chauffer.
4. Versez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, assaisonnez avec une pincée de sel et faites revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il se ramollisse.
5. Ajoutez le laurier et la branche de thym ébouillantée et remuez encore 2 minutes. Ajoutez l'ail et mélangez pendant 1 minute.
6. Ajoutez du riz et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du piment noir au goût.
7. Baissez le feu, versez avec le vin et remuez bien jusqu'à ce que le vin s'évapore.
8. Ajoutez 2 tasses d'eau chaude, mélangez et laissez cuire jusqu'à ce que le riz commence à sécher.
9. Versez à nouveau avec deux autres tasses à thé de l'eau chaude et bien mélanger jusqu'à ce que le risotto soit crémeux et avec les grains al dente.
10. Ne laissez pas sécher complètement.
11. Éteignez le feu.

Étape 3

- Retirez les citrouilles du four.
- Profitez de la chaleur du four déjà éteint et placez les lamelles de noix de coco et d'amandes pour les faire griller dans une plaque propre et sèche. Laissez-les quelques minutes pour qu'elles ne soient pas torréfiées.
- Réservez quelques cubes de citrouille pour la décoration. Pétrissez les cubes restants avec une fourchette et ajoutez au risotto. Mélangez bien.
- Enfin, ajoutez le parmesan râpé et remuez doucement le risotto. Servez ensuite et décorez les plats avec les cubes de citrouille, les amandes et les lamelles de noix de coco.

Spaghetti aux Légumes et au Poulet



4 personnes



40 min

Par **Aléxia Calage Val**

C'est une de mes recettes préférées. Je l'ai choisie parce qu'elle est facile, rapide et pratique à faire dans la routine, en plus, les ingrédients sont assez flexibles. Je la fais généralement avec ces ingrédients, car c'est ce que j'ai l'habitude de manger, mais l'idée est de faire avec ce qu'il y a dans la cuisine. Un bon accompagnement pour ce plat est un peu de fromage râpé et un verre de jus d'orange ou de pomme.

Je pense qu'elle est très savoureuse, nutritive et équilibrée, car c'est une combinaison de protéines, de féculents et de légumes. Je fais cette recette juste pour moi, j'aime beaucoup le plat parce que je sens que je prends soin de moi, pour bien manger. Cela me donne un sentiment de joie et de satisfaction.



INGRÉDIENTS

- 500g de spaghetti,
- 4 tomates
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 150 g de brocoli
- 150 g de feuille de moutarde
- 1 courgette moyenne
- 350 g de filet de poulet
- 4 cuillère à soupe de shoyu
- 150 g de chou
- un peu de huile
- du sel et du poivre noir au goût.

PRÉPARATION

Étape de préparation de la spaghetti

1. Chauffez 1,5 L d'eau dans une casserole, à feu vif, jusqu'à ébullition. Puis, ajoutez un peu d'huile et une cuillère à soupe de sel.
2. Ajoutez le spaghetti et laissez cuire pendant 10 minutes. Remuez le spaghetti, pour qu'elle ne colle pas.
3. Égouttez le spaghetti et mettez dans les plats.

Étape de préparation de la sauce

1. Lavez les légumes.
2. Coupez l'oignon, l'ail, le poulet, la courgette, les tomates et le brocoli en cubes.
3. Mettez l'oignon dans une autre casserole et ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile, pendant 5 minutes. Puis, ajoutez le poulet et laissez dorer. Ajoutez les légumes et laissez cuire pendant 10 minutes. Ensuite, assaisonnez avec 4 cuillère à soupe de shoyu, sel et poivre noir au goût.
4. Ajoutez et mélangez la sauce avec le spaghetti et voilà, le plat est prêt!

Pizza aux sardines

 8 personnes  60 min

Par Maria Clarete Pairé Rosa

Cette recette est importante pour moi car elle me rappelle mon enfance. Je l'ai appris de ma mère, qui était une excellente cuisinière. Elle a démontré son amour en cuisinant avec joie. Quand je fais ses recettes, c'est comme si elle revenait et que le manque diminuait. J'aime ce plat car il est simple, économique et nutritif. Il peut remplacer le déjeuner ou le dîner, parce qu'il contient des protéines, des vitamines, des glucides, des oméga-3, du calcium et d'autres nutriments essentiels à la santé.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 4 tasses de farine de blé
- 3 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 tasse d'eau tiède
- ½ tasse de beurre

Pour la sauce

- 1 oignon haché
- 2 tasses de sauce tomate
- 2 boîtes de sardines
- ½ bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 petit sachet d'olives

PRÉPARATION

Préparation de la pâte

1. Mélangez la farine avec le sel et le sucre.

Ensuite, ajoutez la levure, les œufs, le beurre et l'eau. Mélangez bien. Laissez reposer pendant 10 minutes.

Préparation de la sauce

1. Faites frire l'oignon et l'ail hachés dans l'huile, ajoutez la sauce tomate, les sardines, les olives, et le persil hachés. Mélangez bien pendant 2 minutes et éteignez le feu.

Finalisation

1. Finalement, mettez la pâte dans une plaque beurrée et farinée. Après, versez la sauce sur la pâte. Saupoudrez de fromage râpé et cuisez au four à 180 degrés celsius pendant 40 minutes. Mangez chaud avec un café pour une collation l'après-midi.

Pizza aux sardines

 4 personnes  50 min

Par Pamela Regina Elias Da Silva

Ma recette, le spaghetti bolognese, c'est un repas préparé très souvent chez moi. Je l'ai choisi parce que comme je ne cuisine pas très bien, on la prépare presque toute la semaine et c'est assez facile!

Le spaghetti a été aussi le premier plat que mon mari et moi avons mangé ensemble, quand nous étions des petits-amis. Donc, ça nous apporte de la nostalgie et de la joie. En outre, comme on mange de moins en moins au restaurant, c'est aussi une recette pratique pour la vie quotidienne.

À mon avis, la sauce bolognese est un classique! Selon mon mari, c'est un plat délicieux! Il adore cette sauce et on croit que ça vaut la peine de la goûter!



INGRÉDIENTS

- 500 g de spaghetti
- 500 g de viande hachée de boeuf
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de huile d'olive
- 1 boîte de tomates pelées
- ½ boîte de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 3 cuillères à soupe de vin rouge
- 1 cuillère à café d'origan séché
- du sel, du poivre et du parmesan râpé au goût.

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, chauffez l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez l'oignon ciselé et l'ail et dorez-les pendant environ 5 minutes, à feu moyen; puis ajoutez la viande hachée et faites-la dorer complètement.
2. Ensuite, incorporez le concentré de tomate et laissez-le rôtir pendant quelques instants. Ajoutez les tomates pelées, le bouillon de bœuf, l'origan séché, le vin rouge et laissez cuire brièvement.
3. Laissez mijoter la sauce pendant 15 min, en la remuant de temps en temps, jusqu'à qu'elle soit plus crémeuse et corsée.
4. Tandis que la sauce est en préparation, remplissez une autre casserole avec de l'eau, un peu de sel et d'huile d'olive. Portez l'eau à l'ébullition et après, ajoutez le spaghetti pour le faire cuire jusqu'il soit "al dente" (chaque label a sa propre instruction de temps de cuisson dans le paquet). Il faut finalement égoutter le spaghetti avec un tamis à pâtes.
5. Pour conclure, servez le spaghetti avec la sauce bolognaise, en le garnissant avec du parmesan râpé et du poivre noir moulu. Votre voyage en Italie ne fait que commencer avec ce classique!

Bugnes moelleuses



6 personnes



1 heure

Par Alisson Meotti

Cette recette est une adaptation d'un plat que ma grand-mère a préparé lorsque j'étais enfant. La recette originale est italienne, mais je vais l'adapter à une préparation française, attendu que je n'ai pas la version originelle. Dans cette version, il y a une touche de citron. Cette recette est une version italo-française.

INGRÉDIENTS

1. 500 grammes de farine de blé type T55.
2. 60 grammes de sucre en poudre
3. 1 sachet de levure de boulanger (10 grammes)
4. 2 zestes de citron jaune
5. 80 grammes de beurre fondu
6. 4 oeufs
7. 1 litre d'huile de tournesol (pour frire les bugnes)
8. Sucre glace pour saupoudrer



PRÉPARATION

1. Réhydratez la levure dans 4 càs d'eau tiède et laissez reposer pendant 15 minutes. La préparation doit buller et prendre du volume.
2. Versez la levure réhydratée dans un grand saladier, recouvrez-la avec la farine puis ajoutez tous les autres ingrédients. Remuez à la cuillère au début puis pétrissez la pâte avec les mains.
3. Couvrez et laissez lever la pâte plusieurs heures. Elle doit doubler de volume.
4. Une fois que votre pâte est prête, farinez vos mains et le plan de travail, puis étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et coupez-la en rectangles moyens.
5. Faites une coupe en centre de la pâte, puis passez une extrémité à travers du trou et remontez à nouveau.
6. Faites chauffer l'huile dans une poêle profonde pour frire les bugnes.
7. Égouttez les bugnes sur du papier absorbant puis posez-les dans le plat et saupoudrez généreusement de sucre glace.

Biscuits au maïs



6 personnes



1 heure

Par Amália Buchweitz Garcez

Ma recette est des biscuits au maïs. J'ai choisi ce plat car c'est un plat réconfortant que j'ai appris à préparer moi-même. J'ai décidé d'apprendre à faire ces biscuits parce que mon père les aime. Quand il était petit, sa sœur a fait des biscuits, et maintenant elles sont l'un de ses bonbons préférés. Lors d'un de ses anniversaires, j'ai cherché une recette en ligne, et il a adoré! Depuis lors, tous les occasions spéciales je faire les biscuits au maïs, et de petit à petit j'adapte la recette pour être comme celle de ma tante, mais toujours avec une touche spéciale de ma part.

INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 125g de farine du maïs grossière
- 125g de farine de maïs fine
- 250g de sucre
- 1 cuillère à café de fenouil
- 2 oeufs entiers
- 3 cuillères à soupe de lait d'âne
- 75 g de beurre non salé
- 1 cuillère à soupe de levure chimique

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 degrés
2. Mettez les ingrédients secs dans un saladier.
3. Ajoutez le beurre et pétrissez ce mélange avec vos mains jusqu'à ce qu'il se transforme en miettes.
4. Déposez les oeufs entiers, pétrissez et alors ajoutez le lait.
5. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit prête à être roulée avec vos mains. Si la pâte est sèche, ajoutez plus de lait.
6. Huilez le moule très légèrement à l'aide d'un papier essuie-tout. Roulez la pâte pour former les boules, et disposez-les espacées sur la forme.
7. Placez la forme au four pendant environ 20 minutes.
8. Bon appétit ! Les biscuits au maïs sont meilleurs chauds et accompagnés de confiture de lait.

Pommes gaufrettes



6 personnes



40 minutes

Par Cesar Augusto Santos Da Silva

J'ai choisi un plat qui s'appelle *pommes gaufrettes*. Pendant mon enfance, ma grand-mère le préparait. C'est un petit souvenir d'elle et je crois que c'est un plat facile à préparer. Elle habitait dans une maison que j'aimais à Porto Alegre. Ces souvenirs me font sourire, parce qu'elle est très affectueuse et je l'aime beaucoup. J'espère que vous pourrez profiter de ce plat avec votre famille.



INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre
- de l'huile (assez pour immerger les chips)
- du sel
- des serviettes en papier : pour égoutter les chips

PRÉPARATION

1. Pelez les pommes de terre.
2. Ajoutez l'huile dans la poêle à frire.
3. Faites chauffer l'huile.
4. Utilisez la lame ondulée de la mandoline et passez la pomme de terre dans un sens, après dans le sens contraire.
5. Faites frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Mettez quelques serviettes en papier dans le bol. Ça sert à essuyer les pommes. Évitez l'excès d'huile.
7. Pincez du sel sur les pommes frites.
8. Attendez un peu pendant que les pommes refroidissent.

Parmigiana di melanzane



5 personnes



1 heure 15 minutes

Par Jeferson Jacob Arenzon

Les enfants généralement détestent les aubergines et les courgettes. Ça change avec la maturité gastronomique ou, dans mon cas, par la force. J'étais déjà grand quand, chez une amie, sa mère m'a obligé à les goûter.

Elle m'a changé la vie en bouleversant mon goût, en me faisant ouvrir pas seulement les yeux pour ce nouveau monde gastronomique, mais aussi la bouche. La parmigiana di melanzane est un plat typique d'Italie et chacun la cuisine différemment. Voilà ma version!



INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de tomates pelées
- 2 aubergines
- 1 courgette
- de l'huile d'olive, du sel et du fromage (parmigiano)

PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile et versez les tomates avec du poivre et deux cuillères de sel. Écrasez les tomates avec une fourchette et attendez qu'il soit réduit et pas grumeau.
2. Avec un couteau, coupez les légumes en fines tranches. Dans une poêle à fond plat (ou un réchaud), frisez les tranches d'aubergines et de courgettes (pas trop oil).
3. Déposez une fine couche de sauce dans un plat en verre, au dessus une autre couche avec les tranches d'aubergines, fromage et la sauce. Répétez avec les courgettes, puis, une troisième couche d'aubergines. Couvrez avec beaucoup de fromage et un fil d'huile d'olive.
4. Faites cuire au four à 200-220 degrés jusqu'à ce qu'il soit un peu doré.

HULQUE



7 personnes

+/- 2 heures

Par Juliano Sinchak

Mon plat réconfortant est une recette Tchèque et son nom est HULQUE. J'ai vu des recettes similaires ici au Brésil, qui s'appellent Charuto ou Trouxinha. C'est un type de boulette de riz bien assaisonnée, roulée dans une feuille de chou fraîche.



INGRÉDIENTS

- 30 feuilles de chou fraîches
- 700 g de viande de boeuf hachée et une cuisse de salami (300g)
- 300g de riz
- deux bouquets de persil et scallion
- Un oeuf
- Un tomate
- Un bouillon-cube de poulet
- De l'ail, du sel, de l'huile et du vinaigre

PRÉPARATION

1. Effilochez le salami et placez-le dans le bol avec la viande.
2. Hachez finement le scallion, le persil et l'ail, placez-les dans la poêle avec l'huile et le cube de bouillon de poulet. Faites bien revenir pendant 5 minutes. Ensuite, versez le tout dans le bol.
3. Mixez de tomate dans dans un mixeur avec deux cuillères de sel et versez ce mélange dans le bol aussi.
4. Mettez des gants et commencez à mélanger tous ces ingrédients dans le bol. Après 2 à 3 minutes, ajoutez le riz et un oeuf, puis continuez à mélanger pendant encore 3 minutes.
5. Sur la planche en bois, retirez l'excès de tige de chaque feuille.
6. Versez un peu d'eau chaude dans la casserole et plongez-y les feuilles. Placez toutes les feuilles sur une assiette.
7. Prenez la mesure de deux cuillères à soupe de farce, placez-la sur la feuille et roulez la boulette.
8. Ensuite, placez toutes les boulettes à l'intérieur de la casserole. Recouvrez d'eau (froid) jusqu'en haut, ajoutez une cuiller à soupe de vinaigre et cuisez pendant 35 à 40 minutes.
9. Retirez l'eau et ils sont prêts à être consommés chauds ou froids.

Chocolat chaud (au micro-ondes)

 2 personnes  15 minutes

Par Nathan Otto Bernardes

Ma recette réconfortante est le chocolat chaud au micro-ondes. On utilise peu d'ingrédients pour la préparer, mais le résultat est une recette super savoureuse pour consommer en hiver.



INGRÉDIENTS

- 100g de chocolat (plus de 40%)
- 150ml de crème de lait
- 100ml de lait;
- 1 bâton de cannelle.

PRÉPARATION

1. Mettez les morceaux de chocolat dans un bol et faites fondre au micro-ondes.
2. Ajoutez le bâton de cannelle au lait, puis chauffez le mélange au micro-ondes.
3. Ajoutez la crème de lait dans le chocolat et mélangez les ingrédients avec une cuillère en bois.
4. Ajoutez le lait au fur et à mesure au mélange. Le mélange obtenu doit avoir la consistance d'un liquide légèrement épais mais crémeux.
5. Réchauffez le chocolat chaud au micro-ondes pendant deux minutes.

Tarte froide sucrée

 6 personnes  30 min

Par Talis Da Silva Souza

Cette tarte froide sucrée est une recette de ma grand-mère maternelle, qu'elle préparait pour ses anniversaires. Elle est spéciale pour moi parce qu'elle me rappelle les moments passés en famille, quand nous nous réunissions autour de la table, même avec des membres éloignés. C'est un dessert simple mais délicieux, qui symbolise bien les repas en famille.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de lait concentré sucré
- 8 cuillères de sucre
- 3 œufs
- 2 cuillères de fécule de maïs
- 1 boîte de crème fraîche épaisse
- 1/2 litre de lait
- 4 cuillères de cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Première couche: dans une cassarole, mettez le lait concentré sucré, les jaunes d'oeufs, la moitié du lait et une cuillère de fécule de maïs. Faites chauffer à feu moyen pendant 8 minutes, puis versez dans un plat.
2. Deuxième couche: dans la même casserole, mettez le reste du lait, 4 cuillères de sucre, le cacao en poudre et une cuillère de fécule de maïs. Faites chauffer pendant 8 minutes. Versez sur la première couche.
3. Troisième couche: montez les blancs d'oeufs en neige, ajoutez 4 cuillères de sucre et la crème. Étalez sur la deuxième couche. Mettez au congélateur et laissez jusqu'à ce que la tarte soit ferme, avec une consistance de glace.

Les beignets brésiliens

 5 personnes  30 min

Par **Thainá Ribeiro Loureiro**

J'ai choisi un plat qui me rappelle mon enfance: le Bolinho de chuva. J'adore ce plat parce que c'est une recette affective et familière. Ma grand-mère préparait de délicieux goûters pour ses petits-enfants. Quand je mange un *Bolinho de chuva*, je me rappelle ma grand-mère et ses recettes affectives. Je ressens une nostalgie, une volonté de remonter le temps... Ma mère a appris cette recette avec ma grand-mère. Elle faisait cette recette avec la même affection que ma grand-mère la préparait pour ses petits-enfants. J'ai encore l'opportunité d'en manger, quand ma mère prépare cette gourmandise. Cette recette me rappelle de beaux souvenirs que je n'oublierai jamais.



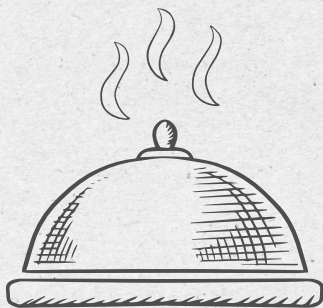
INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine
- 1 oeuf
- ½ tasse de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à soupe de levure

PRÉPARATION

1. Mettez la farine dans un bol et faites un trou au centre de la farine.
2. Séparez le blanc du jaune d'oeuf et déposez le jaune dans le trou.
3. Mélangez la farine avec le jaune.
4. Mettez le sucre et petit à petit le lait et mélangez bien les ingrédients.
5. Montez les blancs en neige avec le fouet et intégrez-les dans le mélange.
6. Lorsque la pâte est lisse et homogène, ajoutez la levure et mélangez doucement.
7. Faites chauffer une poêle à frire avec de l'huile et, à l'aide d'un écumoire, frisez les Bolinhos de chuva jusqu'à ce qu'ils dorent.
8. Saupoudrez avec du sucre et de la cannelle.

***NE LE
cuisinez pas...
juste une fois***



2025