



# BANANA BREAD

(Gâteau à la Banane)



## Ingrédients

- 2 gros œufs
- 2 bananes mûres
- 1 c à café de jus de citron
- 125 ml d'huile (tournesol, colza)
- 225 gr de sucre en poudre
- 300 gr de farine
- 1 c à soupe de levure chimique
- ½ c à café de sel
- 60 gr de noix, hachées

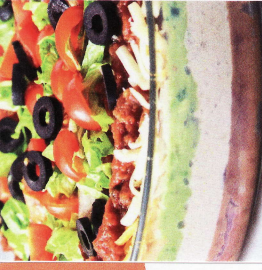
Dans un saladier, battez les œufs. Ecrasez les bananes avec le jus de citron, ajoutez-les aux œufs, puis l'huile et le sucre. Mélangez bien.

Tamisez la farine, la levure et le sel par-dessus, remuez bien pour que tout soit bien incorporé, ajoutez les noix et mélangez.

Versez l'appareil dans un moule à cake, préalablement beurré et fariné. Enfourez à 180°C (chaleur non tournante) pendant 1 h.

Attention ! Surveillez la cuisson, car selon le four, le gâteau pourrait cuire plus d'1 h.

*Bon appétit!*



# LAYER DIP



## Ingrédients

- Frijoles refritos (purée d'haricots rouges, épices mexicaines)
- Guacamole
- Crème fraîche
- Tomates en dés
- Oignons verts en morceaux
- Olives noires, coupées
- Cheddar rapé

Sur une assiette, étalez les haricots.

Montez le dip, en étalant chaque ingrédient l'un sur l'autre dans l'ordre des ingrédients ci-contre. Les haricots peuvent être à température ambiante, ou chaude.

Astuce : un peu de jus de citron vert, et un peu de sauce piquante mélangée dans les tomates rend le dip incontournable ! Vous pouvez également remplacer les tomates avec votre sauce préférée !

*Bon appétit!*

# RICE KRISPIE TREATS



Faites fondre les chamallows et le beurre dans un grand faitout sur feu moyen, en remuant régulièrement avec une spatule.

Une fois bien fondu et liquide, versez les Rice Krispies dessus. Mélangez avec une cuillère afin que toutes les graines soient couvertes.

Versez dans un moule de 20 cm x 20 cm, puis étalez et aplatissez avec les mains humides. Attention à ne pas les entasser !

Laissez reposer au moins 2 h avant de couper en morceaux et servir.

Gardez à température ambiante, couvert.

Attention, les Rice Krispies Treats ne se conservent pas au réfrigérateur !

## Ingédients

- 50 chamallows
- 45 gr de beurre demi-sel
- 1,5 litres (1/2 boîte) de Rice Krispies



NOVEMBRE GOURMAND 2019 - FICHES RECETTES

CAEN.FR @ f

CAENA  
NORMANDIE

*Bon appetit!*

# AMERICAN BURGER

Recette originale proposée par Patrick Rougreau, photographe culinaire.



4 personnes



24 minutes



10 minutes

- \* 4 pains burger à l'encore de seiche
- \* 1 filet d'huile d'olive
- \* 1 oignon rouge
- \* 1 branche de thym effeuillé

- \* 4 steaks hachés
- \* 1 filet d'huile de tournesol
- \* 4 tranches de cheddar
- \* 1 tomate
- \* 8 rondelles de cornichon

- \* 8 tranches de bacon
- \* 1 cuillère à soupe d'oignon crispy
- \* 4 cuillères de sauce barbecue
- \* 4 feuilles de salade batavia
- \* sel, poivre



© Patrick Rougreau

## Préparation

Éplucher et laver l'oignon.

Émincer finement puis revenir à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Assaisonner de thym haché, de sel et poivre.

Laisser compoter une vingtaine de minutes.

Verser un filet d'huile de tournesol dans une poêle chaude, cuire les steaks à feu vif 2 minutes de chaque côté.

Ajouter le bacon 1 minute avant la fin de cuisson. Tailler des tranches de tomate.

## Dressage

Ouvrir les pains à burger noir en 2, commencer le montage par la base, dans l'ordre y déposer : le pain, la compotée d'oignon, la viande, le cheddar, deux tranches de tomate, des rondelles de cornichon, le bacon, des oignons crispy, la sauce barbecue, la salade batavia et le chapeau du pain.

Servir bien chaud !

CAEN.FR @ f

CAENA  
NORMANDIE

# SPINACH DIP



## Ingrédients

- 500 gr d'épinards en **branche**
- 1 boîte (50 cl) de crème fraîche entière (ou même, plus)
- 200-250 gr de mayonnaise américaine (1)
- 1/2 boîte d'oignons verts / cébettes (ou toute la boîte !)
- 250 gr de châtaignes d'eau
- 1 sachet de Knorr ou Maggi Soupe à l'Oignon (2)
- 1 grand pain rond
- tranches de pain, crackers nature, crudités

Égouttez les épinards, et hachez-les légèrement.

Nettoyez les oignons, coupez les tiges vertes en petits morceaux, ainsi que les blancs.

Égouttez les châtaignes d'eau, rincez-les. Hachez-les.

Placez tous les ingrédients dans un grand saladier, mélangez-les bien pour éviter des grumeaux et obtenir une pâte bien homogène.

Coupez le dessus du pain rond pour enlever un « chapeau », ôtez la mie à l'intérieur, remplissez avec la sauce, posez le chapeau, et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 h (la journée entière serait mieux).

(1) La mayonnaise américaine Best Foods (ou Helleman's) est très importante. La marque française la plus similaire en termes de goût et texture est **Amora Mayonnaise Fine, Recette Fouettée, aux Blancs d'Œufs**.

(2) La soupe originale à l'Oignon ne se trouve qu'aux États-Unis (si vous avez la possibilité d'en faire venir....!) et s'appelle Knorr Vegetable Recipe Mix. La recette se trouve sur le sachet de la soupe.

*Bon appétit!*

# TAMALE PIE



## Ingrédients

### Pour la viande

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 500 gr de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 Jalapeño chile (piment)
- 1 petite boîte de maïs
- 1 petite boîte d'olives noires, dénoyautées

### Enchilada Sauce

- 500 gr de purée de tomates
- 500 ml d'eau (utiliser la boîte de purée)
- 1 c à café de sel
- 2 c à soupe de paprika
- 1 c à soupe de piment doux
- 1 c à café de cumin
- ½ c à café d'ail

### Garniture

- 100 gr de cheddar râpé
- 1 paquet de tortilla chips

Hachez finement l'oignon et l'ail.

Dans une poêle, chauffez l'huile, ajoutez-y l'oignon, l'ail et la viande. Faites cuire jusqu'à ce que la viande soit brunie, et versez le tout dans un grand saladier.

Rincez et égouttez le maïs. Egouttez les olives et coupez-les en deux.

(Pour l'étape qui suit, il vous est conseillé de mettre une paire de gants ! Simon, lavez-vous bien les mains après, et surtout ne vous touchez pas les yeux !)

Coupez le piment sur la longueur, ôtez les graines, et coupez-le en rondelles fines.

Mettez à côté une bonne poignée de chips. Ecrasez celles qui restent dans le paquet.

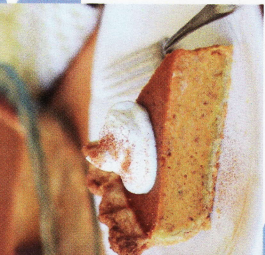
Mélangez les ingrédients de la sauce enchiladas.

Dans un saladier, mettez le maïs, les olives et le piment et remuez. Ajoutez ensuite la sauce, la plupart du fromage, et les chips écrasées.

Versez le tout dans un moule.

Enfournez à 180°C pendant 20 min. A la sortie du four, parsemez avec les chips restantes et le fromage.

*Bon appétit!*



# PUMPKIN PIE

(Tarte au Potimarron)



## Ingrédients

- 2 gros œufs
- 325 ml de lait concentré (non sucré)
- 500 gr de purée de potimarron
- ¼ c à café de sel
- 1 c à café de cannelle
- ½ c à café de gingembre en poudre
- ¼ c à café de clou de girofle
- ¼ c à café de noix de muscade
- 1 fond de tarte

Posez la pâte dans le fond d'un moule à tarte.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.

Ne fouettez pas, pour éviter un appareil trop moussueux.

Versez l'appareil sur le fond de tarte, ou dans des ramequins à soufflé individuels, sans pâte.

Enfournez à 210°C pendant 15 min, ensuite à 180°C pendant 40 min : un couteau inséré au milieu de la tarte doit sortir propre.

Laissez tiédir, puis couvrir et garder au frais avant de servir.

La Pumpkin Pie s'appréciera encore plus avec de la crème fouettée !

*Bon appétit!*



# PEANUT BUTTER COOKIES



## Ingrédients

- Pâte 250 gr de beurre de cacahuète
  - 125 gr de sucre
  - 1 œuf
- Facultatif :
- 1 c à café de bicarbonate de soude
  - 1 sachet de sucre vanillé

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.

Formez des boulettes de la taille d'une grande noix.

Placez les boulettes sur un plateau au four.

Enfournez à 210°C pendant 5-6 min. Surveillez-les pour qu'ils ne soient pas trop cuits !

*Bon appétit!*