

# Les cuistots, c'est nous !





**S**alomé



**V**irginie



**A**chille



**A**lex



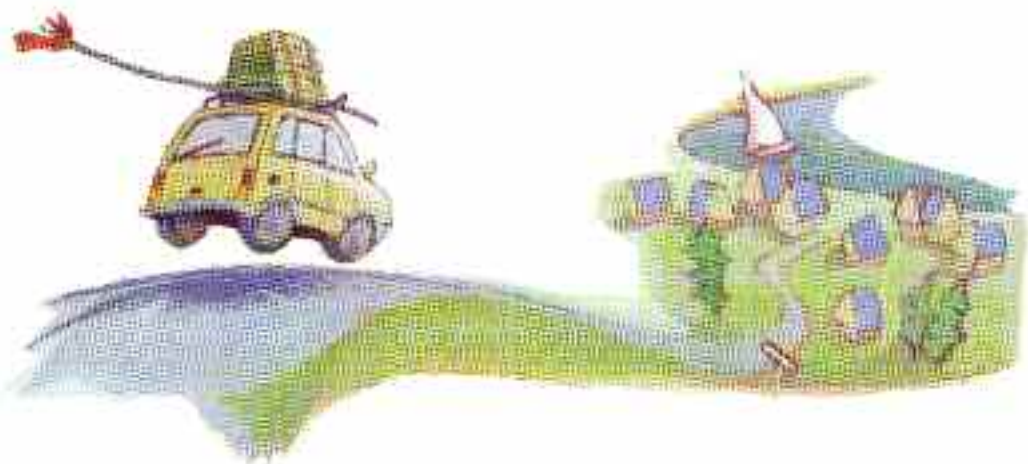
**P**apa



**M**aman

Textes : Thierry Simon  
Illustrations : Agnès Géraud

# À table !



**C**ette année, pour leurs vacances, Monsieur et Madame Delair ont décidé de louer une maisonnette dans le petit village de Chantebrise-les-Galets.

En plus de leurs deux enfants, Achille et Virginie, les parents ont accepté d'emmener Alex, le petit cousin, et Salomé, la meilleure amie de Virginie.

À peine les bagages déballés, tout le monde court... à la plage. Mais le temps passe vite en vacances ! C'est bientôt l'heure de dîner. Dans toutes les maisons, on entend le même cri : « À table ! »



# Le défi



Chez les Delair, tout le monde est déjà installé. Enfin, presque... Papa doit demander à Achille d'éteindre la télévision et de venir s'asseoir. Maman pose sur la table le gratin de légumes qui accompagne le beau gigot d'agneau qu'elle a préparé.

« Cette viande est délicieuse ! Et comme elle se marie bien avec les légumes ! », la félicite Papa.

Soudain, Madame Delair fronce les sourcils.

« On dirait qu'une petite souris est passée par là !

dit-elle, en montrant un gros trou au milieu du gratin.  
– Moi, je crois plutôt que c'est une grosse souris de dix ans, qui préfère regarder du football à la télévision plutôt que de manger en famille, dit Virginie, le visage caché derrière un livre.

– Lire à table, cela ne se fait pas non plus, espèce de fayotte ! », réplique son grand frère.

Par bonheur, la bonne cuisine adoucit les mœurs ! Le bon gigot au gratin de légumes de Maman leur fait vite oublier leur querelle. Mis en appétit par le grand air et leurs premières heures de jeux sur la plage, les enfants font un sort au plat de résistance, dont il ne reste bientôt plus une miette.

« Je me suis régälée, commente Salomé à son tour. Si seulement vous pouviez donner la recette à ma maman ! »

Le repas se poursuit dans la bonne humeur. Après le plateau de fromages, Maman pose sur la table une





superbe salade de fruits. Virginie est la première à remarquer combien les tranches de fruits font un joli ensemble de couleurs dans son assiette.  
« En plus, c'est bon, dit-elle.

– C'est vrai que cette salade est rafraîchissante, et c'est léger à digérer, ajoute Maman, toujours attentive à la composition du repas.

– Tu as raison, enchaîne Papa. Il est important de faire des repas complets et équilibrés.

– Ça veut dire qu'il faut manger assis, bien en équilibre ? demande le petit Alex, en levant un nez interrogateur au-dessus de son assiette, ce qui provoque un éclat de rire général.

– Non, cela signifie qu'il faut manger un peu de tout, en veillant à ce que les aliments soient bien répartis au cours des quatre repas de la journée. Au fait, est-ce que vous savez combien il existe de familles d'aliments ? Il y en a cinq. On peut s'en souvenir facilement en les représentant par des couleurs : vous avez d'abord la famille verte, qui est la famille des légumes et des fruits ; la famille marron, c'est celle des produits céréaliers, avec le pain et les gâteaux ; la famille bleue regroupe

tous les produits laitiers ; à vous de deviner ce que contient la jaune !

– L'huile ! crient Virginie et Salomé d'une seule voix, en levant le doigt comme à l'école...

– Bravo ! approuve Papa en souriant, il s'agit du groupe des matières grasses, comme l'huile et le beurre. Et, bien sûr, il ne faut surtout pas oublier la famille rouge, qui comprend toutes les viandes, et où l'on classe aussi les poissons et les œufs. Les aliments appartenant à chacune de ces familles sont nécessaires pour rester en bonne santé et doivent être consommés chaque jour, car ils apportent chacun des nutriments\* différents dont le corps a besoin.

– Je ne m'étais jamais douté que manger était si compliqué ! soupire Achille. Je serais incapable de préparer un repas si je devais penser à tout ça !

– Pourtant, cela n'a rien de sorcier, répond Maman.

– Tenez ! dit Papa. J'ai une idée : et si vous faisiez la cuisine pendant notre séjour ici, en essayant de composer des menus équilibrés ?

– On pourra inventer des recettes ? demande Alex.

– Bien sûr ! », répond Papa.

Après avoir débattu entre eux quelques minutes, les quatre amis sont finalement convaincus.

« Vous allez voir, lancent-ils aux parents, on va vous gâter ! »



\* *Nutriments : les divers composants contenus dans les aliments qui sont digérés par le corps et le nourrissent.*



# La pizza aux frites



Le lendemain, avant le réveil des parents, les enfants tiennent conseil dans la cuisine avec des mines de conspirateurs.

« Il faut montrer aux parents de quoi nous sommes capables, dit Achille. Qu'est-ce que nous allons faire de bon ?

– Je propose une pizza pour midi. Tout le monde adore ça, précise Virginie.

Alex insiste pour qu'on prépare des frites pour accompagner la pizza.

– Il a raison, commente Salomé, enthousiaste, ce menu va remporter un vrai succès,

– Et pour dîner, on pourrait faire des saucisses à la mayonnaise ? »

Lorsque Monsieur et Madame Delair se lèvent, les enfants sont impatients de partir avec eux au supermarché afin d'acheter les provisions nécessaires. Poussant fièrement leur chariot dans les allées, nos quatre amis effectuent joyeusement leurs achats. De retour à la villa, les cuisiniers en herbe s'enferment dans la cuisine et, quelque temps après, une pizza de belle taille et une montagne de frites bien dorées sont apportées en triomphe sur la table.

Une fois ces plats engloutis, les parents annoncent qu'ils ont besoin de faire une petite sieste ! De leur côté, les enfants décident d'aller disputer une partie de football sur la plage avec les enfants des villas voisines. Mais l'excitation retombe vite : Salomé est si fatiguée qu'elle manque toutes les passes que lui adresse Virginie. Placé comme gardien de but, Alex a bien du





mal à ne pas s'endormir dans son coin. Quant à Achille, il s'essouffle derrière le ballon et shoote chaque fois en dehors du filet! En fin d'après-midi, leur score final n'est guère brillant.

Le soir, à table, tout le monde fait grise mine.

« Les voisins se sont bien moqués de nous, soupire Virginie.

– Je ne comprends pas pourquoi nous avons été battus aussi facilement, grommelle Achille en mangeant sans entrain ses saucisses.

– C'est parce que le menu que vous avez composé pour midi n'était pas équilibré, explique Papa. Ce repas était lourd à digérer et il manquait de plusieurs aliments essentiels comme la viande pour avoir de l'énergie. N'oubliez jamais qu'il faut manger un peu de chaque catégorie d'aliments aux deux repas principaux. Il faut une entrée, puis un plat de viande ou de poisson, qui contiennent les protéines nécessaires à la croissance et à la vitalité, accompagné soit de féculents (riz ou pâtes) riches en sucres lents, soit de légumes verts, apportant vitamines et sels minéraux...





– Jamais de frites ? l'interrompt Alex, alarmé.

– Si, bien sûr, le rassure Papa, car elles sont composées de deux catégories d'aliments, les féculents et les matières grasses. Mais il est déconseillé d'en manger tous les jours. Et surtout, elles ne doivent pas être servies avec un autre féculent, comme la pizza, qui est à base de pâte à pain. Pour terminer le repas, choisissez un produit laitier (fromage ou yaourt), puis un fruit pour ses vitamines. Sans oublier de boire de l'eau, car elle est indispensable à la vie.

– Moralité, le bilan de notre première journée de cuisine n'est pas génial ! commentent les filles, déçues et vexées.

– Bah, il s'agit de votre première expérience, les rassure Maman. Demain, en réfléchissant mieux à votre menu, vous serez les champions de la plage ! En attendant, tout le monde au lit. Rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour oublier sa déception et pour récupérer des forces. \*

# Quand on mange bien, la forme revient !



En effet, le lendemain matin, grâce à une longue nuit de sommeil réparateur, nos héros se sentent d'attaque pour une nouvelle journée. À la cuisine, ils découvrent une note sur la porte du réfrigérateur :

*Conseils pour préparer un petit déjeuner équilibré.*

*Choisissez un aliment parmi les céréales (pain, biscottes, céréales, brioche...), un autre parmi les laitages (lait, yaourt, petit-suisse...).*

*N'oubliez pas de consommer un fruit ou du jus de fruit et, si vous voulez, du beurre et de la confiture. Maman.*

Une recommandation a été rajoutée au dos du papier :

*Vous pouvez nous l'apporter au lit, Papa.*

Après ce bon petit déjeuner et une pause bien méritée sur la terrasse, les trois aînés décident de consacrer le début de la matinée à leurs devoirs de vacances.

« C'est nul d'avoir à penser à l'école alors qu'on est au bord de la mer ! se plaint Alex.

– Arrête de rouspéter; lui répond sa cousine. Autant s'y mettre tout de suite pour être tranquilles après. Allez ! tous au travail. »

L'esprit clair, les enfants travaillent avec facilité et ont vite fait de réaliser les exercices du jour. Le petit Alex fait même éclater de rire ses cousins en chantonnant sa table de multiplication sur un rythme de rap ! La matinée s'achève par une promenade au village, où la troupe va faire les courses en compagnie de Monsieur et Madame Delair. Après avoir contemplé les étalages, les enfants décident du menu du déjeuner :



radis au beurre en entrée, bifteck et purée de pommes de terre en plat principal, emmenthal pour le fromage.

« Et le dessert ? rappelle Salomé.

– J’ai repéré de beaux fruits de saison, des pêches et des abricots, dit Achille.

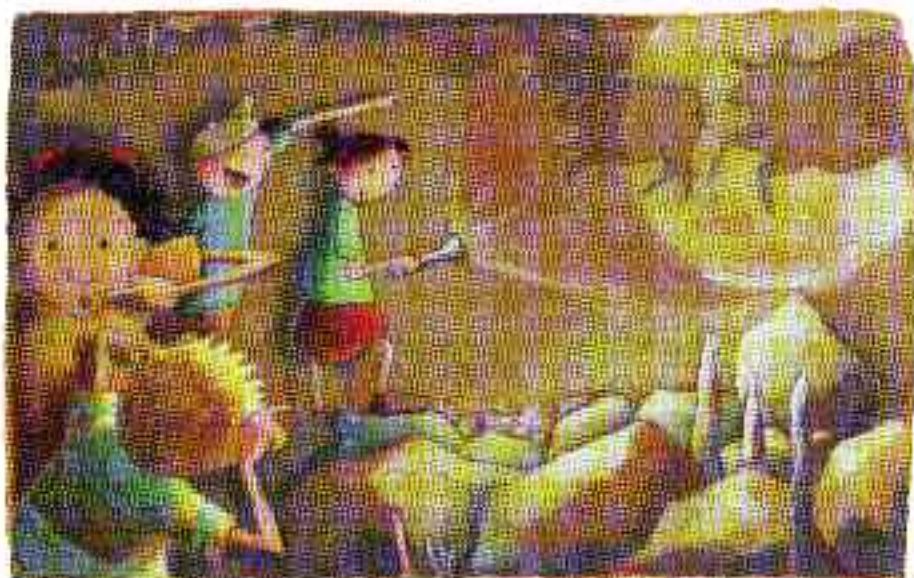
– Pour ce soir, on pourrait faire une salade niçoise : du riz, du thon, des tomates, des poivrons, ça fait un plat complet, avec des olives et un œuf dur pour la décoration, qu’en pensez-vous ? propose Virginie.

– D’accord, mais sans anchois, je déteste ça ! répond Salomé.

– Et on termine le repas par une belle portion de fromage blanc accompagné de fruits rouges. »

À la villa, le déjeuner se déroule agréablement : les enfants ont fait griller les steaks juste à point et la purée est onctueuse à souhait. Monsieur et Madame Delair se déclarent satisfaits des progrès réalisés par leurs petits cuisiniers et approuvent la composition du menu.





Au dessert, chacun y va de son idée sur le programme de l'après-midi. C'est une vraie cacophonie ! Mais lorsque les parents proposent d'aller visiter la grotte de Croc-Mignon, les autres projets sont balayés avec enthousiasme. Le temps de se préparer, et toute la famille s'embarque pour l'aventure.

Dans la grotte, l'atmosphère est recueillie. Avancant en file indienne, nos amis admirent les parois décorées, examinant attentivement les peintures rupestres à l'aide d'une lampe torche. Un peu intimidés, ils font des commentaires en chuchotant.

« Pourquoi y a-t-il autant d'animaux sur les murs ? demande Achille.

– La chasse était une activité très importante du temps des hommes des cavernes. Elle les a obligés à vivre en groupe, explique Virginie qui se souvient de son cours d'histoire.

– Ils auraient mieux fait de cueillir des fruits, rétorque Alex. C'était rudement risqué de s'attaquer aux bêtes sauvages !

– Il fallait bien qu'ils mangent de la viande, lui lance Salomé. Et ça ne pousse pas sur les arbres !

– Nos ancêtres ont compris que la viande accroissait leurs forces et les aidait à affronter la rigueur du climat », approuve Monsieur Delair. La visite de la grotte terminée, la famille remonte au soleil pour prendre le goûter. Virginie sort de son sac à dos des fruits, du yaourt à boire et des barres de céréales. Mais Maman leur a réservé une petite surprise.

« Ce que tu avais prévu pour votre goûter était parfait, mais j'ai pensé qu'un vrai gâteau préparé à la maison serait une surprise et vous ferait plaisir. D'ailleurs, un quatre-quarts marbré au chocolat et des fruits constituent aussi un goûter agréable », ajoute-t-elle en souriant avec complicité à son mari.

Quelques heures plus tard, la famille réunie autour de la table du dîner évoque avec plaisir la journée écoulée, tout en savourant la salade niçoise préparée par les quatre mitrons\*.

« Je suis rudement fière de nous aujourd'hui, déclare Salomé.

– Moi, je trouve qu'on a beaucoup marché, ajoute Alex.

– C'est vrai, vous étiez infatigables : après la visite de la grotte, vous avez joué aux contrebandiers en courant le long de la falaise pendant toute la promenade..., remarque Madame Delair.

– Grâce au repas équilibré que vous avez mangé, ajoute son mari.

– Il n'y a pas à dire, nos ancêtres avaient bien raison, renchérit Virginie. Pour être en forme, rien de tel qu'un bon steak de viande rouge cuit sous la cendre. Je me sentais de taille à charger un troupeau de mammouths à moi toute seule!

– J'en connais qui vont faire de beaux rêves, cette nuit ! », conclut Papa.



\* *Mitron* : jeune boulanger, ou apprenti qui aide en cuisine.

# Chez le boucher



Le matin suivant, au petit déjeuner, la famille tient conseil au grand complet : « Il fait un temps splendide aujourd'hui. On devrait randonner à bicyclette afin de profiter du grand air au maximum. » Aussitôt dit, aussitôt fait : escortés des parents, nos quatre amis prennent les vélos pour aller faire leurs achats au village voisin. Tout en pédalant, ils s'amuse à composer les menus du jour.

« Commençons par une salade de concombres, dit Achille, ça va faire plaisir à Papa.

– Excellente initiative, mon garçon ! approuve ce dernier.

– On pourrait avoir des flans au caramel au dessert ? demande Alex, j'adore quand Maman m'en achète !

– Pourquoi pas un repas à base de crêpes pour ce soir ? propose Virginie.

– Tout ça ne nous dit pas quel plat de viande on prévoit pour midi, rétorque Salomé. On ne va tout de même pas faire à nouveau des biftecks ! »

À la boucherie, nos cuisiniers n'ont que l'embaras du choix : bœuf, veau, agneau ou produits tripiers ?

Voyant leur indécision, Maman prend les devants et demande au commerçant de venir en aide aux enfants, en expliquant en deux mots la situation. Le boucher est ravi qu'on fasse appel à sa compétence.

« À la bonne heure ! C'est un plaisir de servir des enfants qui







apprécie la bonne viande. Je vous conseille de préparer des brochettes mixtes, c'est un plat idéal pour les vacances. Avec des haricots verts, par exemple.

– Des brochettes mixtes... c'est pour les filles et les garçons à la fois ? demande Alex.

– Non, cela veut dire qu'on met plusieurs viandes différentes : du bœuf, du foie et des rognons d'agneau entrecoupés de tomate et de poivron. »

Tout en préparant les brochettes avec dextérité sous le regard admiratif de ses jeunes clients, le boucher entretient la conversation.

« Alors, qu'est-ce que vous aimez dans la viande ? »

Voulant faire étalage de son nouveau savoir, Achille répond sérieusement : « Ça apporte de l'énergie et c'est bon pour la croissance !

– Bravo, mon jeune ami. Mais sais-tu comment ? »

Achille, qui a épuisé ses connaissances, bredouille avec embarras et appelle les filles au secours... En souriant, le boucher leur explique :

« La viande est riche en nutriments essentiels qui participent à la construction et à l'entretien du corps, tout au long de la vie. D'abord, elle contient les protéines nécessaires à la croissance, un peu comme des briques qui servent à bâtir le corps et lui permettent de grandir. Elle est donc importante à votre âge. Ensuite, elle fournit une partie de l'énergie qui contribue à la vitalité de l'organisme. Elle apporte, entre autres, des sels minéraux, dont le fer et la vitamine B12, qui sont indispensables pour avoir une pleine activité :

– La viande tous les jours, ça ne fait pas grossir ? demande Virginie.

– Pas du tout, mais il faut en manger raisonnablement. Le corps a des besoins différents selon l'âge... Voilà, vos brochettes sont prêtes. Vous allez vous régaler. Revenez demain me dire ce que vos parents en ont pensé ! », conclut le boucher.

Après le déjeuner, où les brochettes ont remporté le succès attendu, la troupe au complet se prépare à partir pour une grande excursion à vélo.

« On pense à emporter son chapeau et on n'oublie pas de prévoir une large ration d'eau par personne. C'est important de boire beaucoup lorsqu'on fournit un gros effort », rappelle Madame Delair.



Sac au dos, chacun enfourche à nouveau sa bicyclette et le groupe se dirige à la queue leu leu vers la route, Papa en tête, Maman fermant la marche. La promenade s'annonce excellente...

À peine nos amis ont-ils atteint la route qu'ils sont rattrapés par les jeunes voisins, qui les défient au passage : « Avec deux filles et un bébé, on verra bien si vous pouvez nous rattraper ! »

Piquées au vif, Salomé et Virginie redoublent d'effort et rattrapent bientôt les deux prétentieux. Le petit Alex, qui n'a pas apprécié de se faire traiter de bébé, dépasse à son tour le peloton et réplique aux deux voisins éberlués : « Alors, on n'a pas mangé sa viande à midi ? » Bons perdants, les voisins se joignent finalement au groupe et la randonnée se poursuit dans la bonne humeur.

Dans la soirée, la famille attablée commente les bons moments de la journée.

« Les voisins ont été bien attrapés. Ils ont eu les jambes coupées, lorsque tu leur as reproché de ne pas avoir mangé assez de viande ! dit Achille en s'étranglant de rire.

– Je voulais leur montrer que les petits ne sont pas des ramollos. Alors j'ai répété ce que j'avais compris chez le boucher, réplique Alex.

– En tout cas, tu pourras dire demain au boucher que, grâce à ses brochettes, tu as été le vainqueur de la course ! », commente son oncle.

Mais le séjour tire à sa fin et nos amis ne peuvent s'empêcher de penser qu'il faudra bientôt repartir.

« C'est vrai, disent tristement les parents, les vacances n'ont qu'un temps ! Et vos petits plats vont nous manquer.

– Pas question qu'on arrête de cuisiner ! Désormais, nous vous aiderons à préparer les repas. À plusieurs, c'est aussi facile, rapide et amusant que d'acheter des produits tout préparés. Nous avons compris combien l'alimentation est importante pour grandir et pour se sentir en forme. Bien manger, c'est aussi notre affaire ! »



# Les questions des cuistots

Es-tu devenu, comme Virginie, Salomé, Alex et Achille, un expert en nutrition ? Pour le savoir, réponds aux questions suivantes en cochant la bonne case. Relis bien le texte, la solution s'y trouve parfois...

1. Combien de fois par jour un enfant doit-il manger ?

- A. Autant de fois qu'il veut, quand il a faim
- B. Quatre fois : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner
- C. Deux fois, car le petit déjeuner et le goûter, c'est bon pour les bébés !



2. Combien y a-t-il de familles d'aliments ?

- A. 7
- B. 3
- C. 4

3. Un repas équilibré (déjeuner ou dîner) est composé :

- A. D'une entrée et d'un dessert
- B. D'un plat de viande et d'un fruit
- C. D'une entrée, d'un plat (viande et féculents, ou viande et légumes...), d'un produit laitier (fromage, petit-suisse, yaourt...) et d'un fruit. Le tout accompagné d'eau !

4. Il faut manger de la viande, œufs ou poisson 1 ou 2 fois par jour en alternance car :

- A. Cela fait plaisir au boucher
- B. Cela permet d'avoir de belles dents
- C. C'est nécessaire pour avoir une alimentation équilibrée



5. Les sucres lents ou glucides se trouvent surtout dans :

- A. La viande
- B. Les féculents (pommes de terre), les céréales (pâtes, riz, pain) et les légumes secs
- C. Les produits laitiers

6. La viande permet d'être actif car :

- A. Elle est vite digérée par le corps
- B. Elle est source de fer et de vitamine B12
- C. Le rouge est la couleur de l'énergie



7. La viande aide à la croissance car :

- A. Elle contient des protéines qui aident le corps à se construire
- B. Elle donne des forces pour faire du sport
- C. Elle permet de combattre les microbes



8. La seule boisson vraiment indispensable au corps, c'est :

- A. Le jus de fruits
- B. Les sodas
- C. L'eau

9. Le fer est indispensable pour le bon fonctionnement des muscles. Si tu veux que ton corps n'en manque pas, mieux vaut manger :

- A. Des féculents
- B. De la viande et des produits tripiers (foie, rognons...)
- C. Des fruits

10. Les hommes préhistoriques étaient de grands chasseurs parce que :

- A. Ils détestaient les animaux sauvages
- B. Ils aimaient faire du sport
- C. Ils avaient compris que la viande était indispensable à leur alimentation

## Réponses

**1B** Il faut manger à heures régulières, ce qui évite le grignotage entre les quatre repas ! Ainsi le goûter apporte de l'énergie au milieu de l'après-midi. - **2A** Chaque famille correspond à un groupe d'aliments qui remplit des rôles différents dans l'alimentation. Chacune a son propre rôle et les familles se complètent entre elles. On trouve les familles verte (les fruits et légumes), marron (les céréales), bleue (les produits laitiers), jaune (les matières grasses), rouge (les viandes, poissons et œufs), rose (les produits sucrés) et gris (les boissons). - **3C** Le corps a des besoins très variés : un repas complet et structuré doit lui permettre de retrouver les nutriments dont il a besoin pour faire face à ses dépenses au cours de la journée. **4C** La famille rouge (viandes, poissons, œufs) apporte trois types de nutriments (protéines, fer et vitamine B12) qui aident à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. **5B** Les muscles utilisent un carburant : le sucre. Celui qui se trouve dans les féculents, les céréales et les légumes secs donne de l'énergie pendant plus longtemps ! - **6B** Le fer donne au sang sa couleur rouge vif et la vitamine B12 est sa meilleure alliée. - **7A, B** Les protéines qui se trouvent dans la viande, les œufs ou le poisson sont les éléments de base pour la construction de notre corps et de nos muscles, un peu comme les briques d'une maison. **8C** Il faut boire au moins un litre d'eau par jour ; c'est la seule boisson indispensable au corps ! **9B** Le fer est nécessaire pour le transport de l'oxygène dans le corps. - **10C** Sans connaître l'importance des protéines et du fer, les hommes préhistoriques avaient compris qu'il valait mieux chasser des animaux dangereux que de se passer de viande.



## Marguerite de salade au bœuf

*Cuisson : 20 min*

Ingrédients pour 4 personnes :

- Un rôti de 800 g dans le tendron de tranche
- 12 tomates cerises
- 1 boîte de 12 mini-mais
- 2 petites courgettes
- Sel, poivre

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt
- 1 cuillerée à café de persil haché
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 1 cornichon

■ Préchauffer le four (th. 6) pendant 10 min. Faire cuire le rôti, légèrement salé et poivré, environ 20 min. Le laisser refroidir. Découper en tranches fines puis en lamelles de 2 cm de large.

■ Laver et découper les courgettes en petits dés.

■ Préparer la sauce au yaourt : dans un bol, mélanger le yaourt et la moutarde. Battre au fouet pour émulsionner la sauce, ajouter le cornichon finement haché et le persil. Mélanger à nouveau.

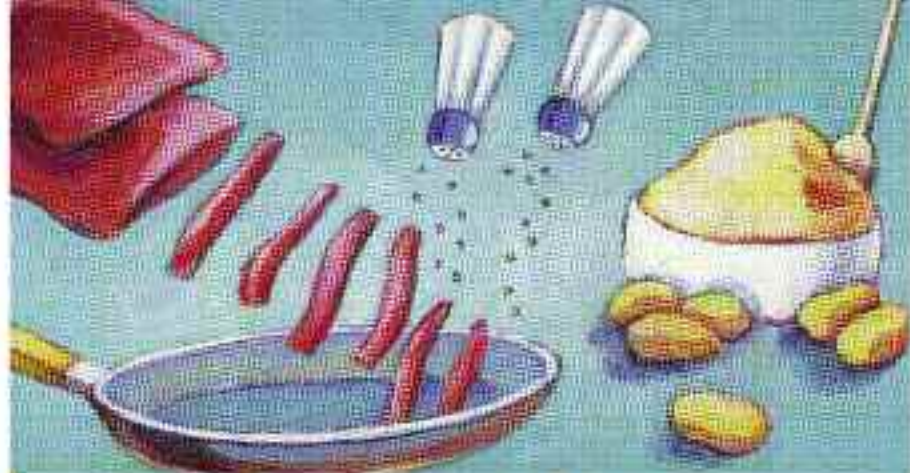
■ Ajouter les courgettes à la moitié de la sauce.

■ Dans un plat rond, disposer au centre les courgettes pour former le cœur de la marguerite, puis tout autour les lamelles de bœuf pour faire les pétales. Piquer les mini-mais dans le cœur et disposer les tomates entre les pétales.

■ Servir le reste de la sauce séparément.

*Conseil aux enfants* : à toi de jouer pour la décoration.





## Crispies de foie

*Cuisson : 2 à 3 min*

*Ingédients pour 4 personnes :*

- 4 tranches de foie de génisse de 150 g chacune environ
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre

- Couper les tranches de foie en biseau, de manière à obtenir des rubans de foie de 1 cm de large.
- Verser l'huile dans la poêle, la faire chauffer. Y jeter les rubans de foie, saler, poivrer, retourner au bout de 1 min, quand les rubans de foie commencent à se gondoler, puis faire cuire 1 à 2 min sur la deuxième face selon le degré de cuisson désiré.
- Retirer à l'écumoire pour ne pas servir le jus de cuisson.

*Conseil :* à accompagner d'une purée de pommes de terre.

*Conseil aux enfants :* à toi de jouer pour la décoration.



## Couscous aux billes

*Cuisson : 50 min*

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 400 g d'épaule d'agneau
- 250 g de semoule précuite
- 3 carottes, 3 navets, 2 courgettes
- 1 petite branche de céleri
- 4 branches de persil plat
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 gros oignon
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf, un peu de farine
- 50 g de parmesan ou d'emmental râpé
- 10 cl d'huile d'arachide
- Sel, poivre

- Mettre la semoule dans un saladier, l'arroser avec 50 cl d'eau tiède légèrement salée.
- Laisser gonfler jusqu'à utilisation.
- Peler les légumes (sauf les courgettes), les laver et les couper en morceaux, mettre ces légumes dans une grande casserole avec le céleri, le persil et les tomates. Couvrir avec 2 litres d'eau froide, saler, cuire à feu doux pendant 30 min.
- Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon et le faire blondir 5 min à la poêle dans l'huile d'olive. Hacher l'épaule d'agneau deux fois de suite et faire revenir ce hachis 5 min avec l'oignon. Malaxer la viande avec l'œuf entier, le fromage râpé. Saler et poivrer. Façonner en forme de petites boulettes. Rouler dans la farine.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y mettre les billes de viande et les faire frire 5 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de tous côtés. Dans le même temps, verser la semoule dans un torchon propre, et la faire réchauffer 10 min à la vapeur.

*Conseil :* à présenter en même temps le bouillon avec ses légumes, la semoule et les billes d'agneau.



## Roulade de l'ogre

*Cuisson : 40 min*

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 4 escalopes de veau larges et fines de 100 g chacune environ
- 200 g d'épaule de veau
- 5 œufs
- 4 fines tranches de poitrine fumée
- 50 g de mie de pain rassis
- 10 cl de lait
- 1 boîte d'épinards en branches
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre

■ Faire durcir 4 œufs, 10 min dans de l'eau bouillante salée.

■ Pendant ce temps, étaler les escalopes sur le plan de travail, en les faisant se chevaucher légèrement, de manière à obtenir un grand rectangle. Étaler les tranches de lard par-dessus.

■ Passer le morceau d'épaule de veau au hachoir, avec la mie de pain trempée dans le lait et essorée, les épinards soigneusement égouttés.

■ Malaxer ce hachis avec un œuf entier, sel et poivre. Étaler en couche sur la viande, à 2 cm des bords.

■ Rafraîchir les œufs durs, les égaler et les disposer au centre de la farce. Rouler en forme de grosse paupiette. Ficeler soigneusement sans trop serrer.

■ Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte, dorer la roulade de tous côtés.

■ Saler et poivrer. Mouiller avec 20 cl d'eau chaude, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 30 min, en retournant la roulade à mi-cuisson.

*Conseil :* à accompagner d'une purée de pommes de terre ou de coquillettes.





# Varions les plaisirs GARDONS L'EQUILIBRE

**CIV**   
Centre d'Information  
des Viandes

207 rue de Bercy • 75587 Paris Cedex 12  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)