

Haut Périgord



**Association
Aide et Services aux Personnes du Haut Périgord**



05.53.62.39.82 asadhp.mtt@wanadoo.fr www.aide-hautperigord.fr

Préface

Huit intervenantes de l'association Aide et Services aux Personnes du Haut Périgord ont suivi en début d'année une formation spécifique sur l'animation d'activités collectives et individuelles auprès des personnes dépendantes.

Pour finaliser cette formation, les stagiaires devaient élaborer un projet collectif. Elles ont ainsi eu l'idée de réaliser un livret de recettes avec les personnes qu'elles accompagnent au quotidien.

Les intervenantes ont d'abord sensibilisé les personnes aidées au projet afin qu'elles y participent.

Puis bénéficiaires et salariées se sont rencontrés régulièrement pour faire connaissance et échanger leurs recettes et spécialités culinaires. Ces réunions ont été aussi l'occasion pour les participants de préparer des gâteaux et de les déguster ensemble.

Les stagiaires ont ainsi recueilli une trentaine de recettes qu'elles ont rassemblées dans un petit livret.

Ce projet collectif a été présenté aux Prix initiatives région organisés par la Banque Populaire Centre Atlantique. L'ASAPHP s'est vu remettre le prix « Solidarité locale » ainsi que la somme de 1 500 euros qui permettra la reproduction du livret par un professionnel afin de l'offrir aux usagers du service.



La Banque Populaire Centre Atlantique a remis à l'association « Aide et services aux Personnes du Haut Périgord » le Prix Initiatives Région dans la catégorie « Solidarité et Qualité de vie ».

La Banque Populaire Centre Atlantique, banque coopérative, est fière de développer en permanence des relations de proximité avec ses sociétaires, ses clients et a vocation à être près de ceux qui entreprennent et qui s'investissent localement.

C'est pour toutes ces raisons qu'elle valorise des initiatives partageant ses fondamentaux que sont l'audace, la coopération et l'homme.

Ce Prix Initiatives Région décerné par le Conseil d'administration de la Banque Populaire Centre Atlantique, s'est concrétisé par la remise d'un chèque d'une valeur de 1500 €, qui va permettre à l'association de financer ses activités d'animation collective en faveur du bien-être au domicile de ses bénéficiaires.

Nous sommes heureux que ce prix permette également l'édition de ce livre de recettes.

Nous renouvelons toutes nos félicitations à votre association.

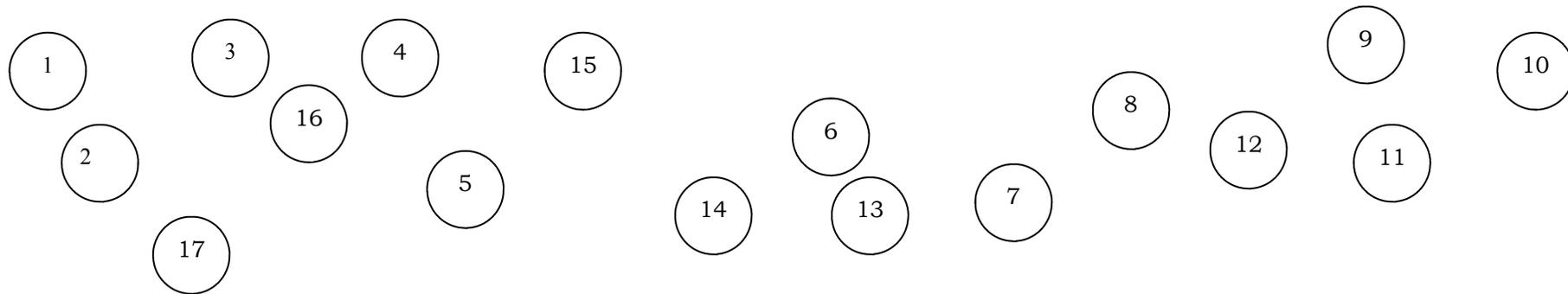
Alain FITTE

Directeur du Groupe Dordogne

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Alain Fitté, the Director of the Dordogne Group. The signature is fluid and cursive, with a prominent loop at the end.







Mme D. BERTRAND →

Mme M-C ESCLAVARD →

Mme D. EYMARD →

Mme B. GRIGGIO →

Mme S. LORÉ →

Mme S. MIGNAUD →

M. J-H. BERTRAND →

M. J. DESAGE →

M. E. GRIGGIO →

M.G. LORÉ →

M. G. MIGNAUD →

M. J-P. ROCHE →

Mme C. BOURZAC →

Mme F. BOSSAVIT →

Mme V.GRILLON →

Mme V. MAUSSET →

Mme F. ROCHE →



Liqueur de Pissenlit

Ingrédients

4 litres 500 de fleur de pissenlit
6 litres d'eau bouillante
5 oranges
4 citrons
750 g de raisins secs
2 kg 625 de sucre en poudre

- œ Mettez les pissenlits dans un pot en grès, versez-y l'eau bouillante et laissez 24 heures.
- œ Versez dans une passoire afin de ne garder que le liquide.
- œ Ajoutez les rondelles d'orange et de citron, les raisins secs et le sucre.
- œ Laissez 3 semaines, remuez tous les matins.
- œ Passez à la moulinette puis filtrer. Mettez en bouteille et posez le bouchon (ne pas boucher).
- œ Filtrez le contenu de la bouteille si besoin et bouchez.

Recette proposée par M. Fernand CHABROL



Vin de cerise (1 litre)

Ingrédients

Pour 1 litre d'apéritif

70 feuilles de cerisier

75 cl de vin rosé ou rouge

250 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 verre d'eau de vie pour fruit

20 à 25 cl

- œ Laissez macérer 48 heures les feuilles et le vin.
- œ Ajoutez les 250 g de sucre, le sachet de sucre vanillé et le verre d'eau de vie.
- œ Laissez vieillir un peu.
- œ A faire en septembre.

Recette proposée par Mme Annie DOUBLET



Vin de pêche (1 litre)

Ingrédients

Pour un litre d'apéritif

120 feuilles de pêcher

75 cl de vin rosé de Provence,
blanc ou rouge

25 morceaux de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 verre d'eau de vie

- œ Laissez macérer un mois ou plus les feuilles, le sucre, l'eau de vie et le vin.
- œ Filtrez et goûtez.
- œ Si besoin rajoutez du sucre ou de l'eau de vie, et laissez vieillir avant de déguster.
- œ Les feuilles de pêcher sont à ramasser avant la Saint Jean donc aux alentours de 20 au 25 juin.

Recette proposée par Mme Annie DOUBLET



Soupe de cresson

Ingrédients

1 botte de cresson
1kg de pommes de terre
2 litres d'eau
25g de farine
1 morceau de beurre
1 jaune d'œuf
2 cuil à soupe de crème fraîche
Sel, poivre

- œ Mélangez dans une casserole le cresson haché avec du beurre.
- œ Ajoutez les pommes de terre coupées, l'eau, le sel et le poivre et faire cuire une heure doucement.
- œ Mixez et au moment de servir, liez un jaune d'œuf et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Recette proposée par Mme Odette MONTEZIN



Soupe au potiron et haricots blancs

Ingrédients

200g de haricots blancs surgelés

700g de potiron

2 pommes de terre

1 branche de céleri

1 oignon

3 gousses d'ail

5 feuilles de sauge

4 cuil à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- œ Éliminez l'écorce du potiron et détailler la chair en cubes, éplucher les pommes de terre, coupez-les en dés.
- œ Effilez le céleri, peler l'oignon et émincez-les. Épluchez les gousses d'ail et rincer les feuilles de sauge.
- œ Versez 1litre 500 d'eau dans une cocotte, salez et poivrez à ébullition, plongez les haricots. Faire cuire 15 minutes.
- œ Ajoutez les cubes de potiron, le céleri et l'oignon faire cuire 10 minutes, ajoutez les dés de pommes de terre et prolongez la cuisson de 15 minutes.
- œ Versez dans une soupière, incorporez l'huile d'olive.



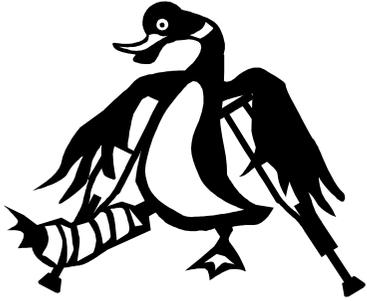
Soufflé à la truffe

Ingrédients

100g de beurre
100g de farine
1/2 litre de lait
100g de truffe hachée
Sel, poivre
5 œufs
Sauce béchamel

- œ Faire une sauce béchamel très épaisse.
- œ Ajoutez les morceaux de truffe, laissez refroidir. Mettre ensuite les jaunes d'œufs, les blancs battus et faire cuire au four moyen puis chaud dans un plat à soufflé beurré.
- œ Faire cuire 45 minutes.

Recette proposée par Mme Odette MONTEZIN



Pâté de canard à notre façon

Ingrédients

Chair à saucisse
Viande de canard
Mie de pain
Lait
Cognac
Sel, poivre

- œ Pour faire les pâtés de foie de canard, il faut employer de la chair à saucisse. Ajoutez de la viande de canard hachée.
- œ Ajoutez la mie de pain trempée dans le lait.
- œ Salez et poivrez et malaxez le tout énergiquement.
- œ Coupez en dés assez gros, le foie que vous aurez fait macérer dans le cognac.
- œ Dans vos récipients (boîtes au bœaux) mettre une couche de chair et un morceau de foie et encore un peu de chair. Fermez et faire stériliser 3 heures, il n'est pas défendu d'y ajouter de la truffe.
- œ Attendre quelques mois pour déguster.

Recette proposée par Mme PREBOT



Gâteau de pommes de terre

Ingrédients

500g de farine

500g de pommes de terre

200g de chair à saucisse ou
de salé

Margarine

1 œuf

Ail, persil, sel, poivre

- œ Préparation de la pâte : mettre de la farine dans un saladier, faire fondre 20g de margarine avec 1/4 de l'eau et pétrir la pâte.
- œ Étalez la pâte sur un linge, mettre des petits morceaux de margarine dessus qu'on étale rouler la pâte attendre 5 minutes et recommencez l'opération 2 à 3 fois.
- œ Étalez la moitié de la pâte sur une plaque beurrée.
- œ Mettre les pommes de terre + chair à saucisse + ail et persil, sel poivre.
- œ Couvrir avec l'autre moitié de pâte et faire cuire 1 heure four moyen.

Recette proposée par Mme Adèle BREMONT



Quiche à la courgette

Ingrédients

100g de farine
100g de gruyère
3 œufs
1/2 litre de lait
Lardons
1 grosse courgette
50g de beurre

- œ Couper la courgette en rondelle, la faire cuire 10 minutes dans de l'eau, égoutter et laisser refroidir.
- œ Faire fondre le beurre, ajouter la farine, les œufs entiers un par un.
- œ Mélanger et ajouter la courgette + les lardons + gruyère.
- œ Mettre dans un plat beurré et cuire à votre convenance.

Recette proposée par Mme Adèle BREMONT

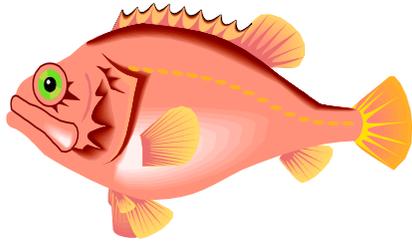


Millefeuilles au boudin, pommes reinette

Ingrédients

1 pâte feuilletée
4 pommes reinette
200g de boudin noir
80g de beurre
2 cuil. à soupe d'huile
Sel, poivre

- œ Découpez 12 rectangles (8x5 cm) dans une pâte. Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Piquez la pâte à la fourchette et enfournez 15 minutes thermostat 6 (180°).
- œ Épluchez et coupez les pommes, ôtez les pépins, coupez-les en quartiers.
- œ Dorez les pommes à la poêle à feu moyen avec 80g de beurre.
- œ Poêlez le boudin noir avec 2 cuillères à soupe d'huile 10 minutes en le retournant. Coupez le boudin en rondelles.
- œ Montez 4 millefeuilles en alternant rectangles feuilletés pommes et boudin. Servez avec le restant de pommes poêlées.



Crumble saumon courgette

Ingrédients

600g de saumon sans peau,
sans arêtes

3 courgettes (600g)

1 oignon doux

80g de farine

50g de poudre d'amandes

3 cuil. à soupe de chapelure

60g de beurre

Huile d'olive

Sel, poivre

- œ Coupez le saumon en gros cubes, pelez et hachez l'oignon. Lavez et coupez les courgettes en rondelles de 2 cm d'épaisseur.
- œ Faire revenir 2 minutes avec l'oignon et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Salez, poivrez, ajoutez un verre d'eau et cuire encore 5 minutes.
- œ Mélangez au bout des doigts la farine, la poudre d'amande, la chapelure et le beurre coupé en petits dés jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Réservez.
- œ Huilez un plat ou mini cocotte, puis répartir les cubes de saumon et la poêlée de courgettes.
- œ Répartir le crumble sur la préparation. Cuire 20 minutes au four thermostat 6 (180°), puis passez sous le grille les cocottes 1 minute.
- œ Servir chaud avec des pommes de terre vapeur et un beurre persillé.

Proposée par Mme Raymonde EVENE



Gâteau de rattes au foie gras

Ingrédients

1kg de pommes de terre ratte
250g de foie gras cru
95g de beurre
2 échalotes
6 brins de persil plat
1 botte de ciboulette
2 branches de thym
Sel, poivre, gros sel

- œ Préchauffez le four à 150° ou thermostat 5. dans un plat posez les pommes de terre en robe des champs sur un lit de gros sel. Faites-les cuire 30 minutes au four.
- œ Dans une poêle antiadhésive bien chaude, saisissez très rapidement sur les deux faces le foie. Préalablement détaillé en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Réservez.
- œ Sortez les pommes de terre du four et montez la température à 210° ou thermostat 7. Épluchez et hachez les échalotes, ciselez le persil, la ciboulette. Dans une casserole faites revenir le beurre et les échalotes, ajoutez les pommes de terre et les fines herbes.
- œ Disposez la moitié des pommes et recouvrez de lamelles de foie.
- œ Enfournez 10 minutes.

Recette proposée par Mme Simone MIGNAUD



Gnocchi

Ingrédients

1kg de pommes de terre
250g de farine
2 œufs
2 poignets de parmesan
Sel, poivre
muscade

- œ Faire cuire à la vapeur les patates.
- œ Mélangez la farine, les œufs.
- œ A ce mélange, y ajoutez les patates écrasées.
- œ À l'aide d'une fourchette prendre de la pâte et se mettre au dessus d'une casserole d'eau bouillante. Prendre de la pâte avec la fourchette et avec le doigt la projeter dans l'eau bouillante.
- œ Dès que la pâte remonte à la surface, c'est cuit.

Recette proposée par Mme Bernadette GRIGGIO



Choux farci dans la soupe

Ingrédients

1 chou vert

Pain rassis

4 gousses d'ail

2 œufs

1 morceau de salé cuit ou
des lardons

Légumes

Sel, poivre

ficelle

- œ Dans un saladier mettre le pain rassis, versez de l'eau dessus, du poivre, sel, l'ail et les œufs.
- œ Mélangez sans oublier de mettre le petit salé ou les lardons afin d'obtenir un mélange consistant.
- œ Effeuillez le chou, enlevez les côtes et ébouillantez les feuilles.
- œ Quand les feuilles sont froides, prendre une assiette creuse, mettre la ficelle de cuisine en forme de croix. Mettre les feuilles avec la farce dessus en les chevauchant. Pliez et attachez.
- œ Dans un faitout faire bouillir de l'eau salée, mettre les légumes et le chou qui doit rester en ébullition au risque de tomber au fond.

Recette proposée par Mme Éliane AUDEBERT



Choux rouge cuit

Ingrédients

1 chou rouge
1 pomme granny
1/2 verre d'eau
1 filet de vinaigre
Échalotes
Beurre ou saindoux
Sel, poivre

- œ Faire fondre du beurre ou du saindoux dans une cocotte. Ajoutez les échalotes coupées en morceaux et les faire revenir.
- œ Coupez le chou rouge en lamelles et l'ajoutez dans une cocotte.
- œ Salez, poivrez.
- œ Mettre une pomme granny coupée en fines lamelles et laisser cuire.
- œ En fin de cuisson, ajoutez un filet de vinaigre.

Recette proposée par Mme Andréa LORTHOIR



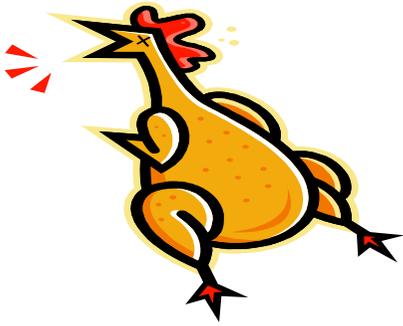
Escalopes de dinde à la Normande

Ingrédients

2 escalopes de dinde
1 boîte et demie de champignons
1 brique de crème fraîche
1 œuf
Chapelure
2 cuil à soupe de margarine
ou beurre
Sel, poivre

- œ Dans une assiette, préparez l'œuf battu et dans une autre mettre la chapelure.
- œ Salez et poivrez le escalopes, passez-les dans l'œuf puis dans la chapelure.
- œ Mettez dans une poêle la matière grasse faites dorer les deux faces des escalopes, baissez la chaleur de cuisson pour que les escalopes cuisent à l'intérieur. Puis versez la crème liquide et mettez les champignons.
- œ Servez aussitôt accompagné de pommes de terre vapeur ou riz.

Recette proposée par Mme Annie DOUBLET



Poularde rôtie à la normande

Ingrédients

Une poularde

750g de carottes

100g de beurre

1 pot de crème fleurette

4 cuil à soupe de persil haché

1 branche d'estragon

1 cuil à soupe de miel

Sel, poivre blanc

- œ Coupez la poularde en 8 morceaux, que vous salez et poivrez. Faites les revenir à la poêle dans la moitié de beurre. Une fois dorés, mouillez-les avec le cidre et laissez cuire 45 minutes.
- œ Épluchez les carottes et taillez-les en bâtonnets de 5 cm de long et faire fondre le reste de beurre dans une sauteuse. Ajoutez-y les carottes avec un peu de sel et 4 cuillères à soupe d'eau. Faire cuire 20 minutes couvert puis prolongez la cuisson à découvert jusqu'à évaporation du liquide.
- œ Incorporez le miel aux carottes et parsemez de la moitié.
- œ Dressez les morceaux de poularde dans un plat, faire réduire le liquide de cuisson puis liez-le avec la crème fraîche et ajoutez le persil et l'estragon.
- œ Servir avec des pommes de terre à l'anglaise.

Recette proposée par Mme Christiane FRANCOIS



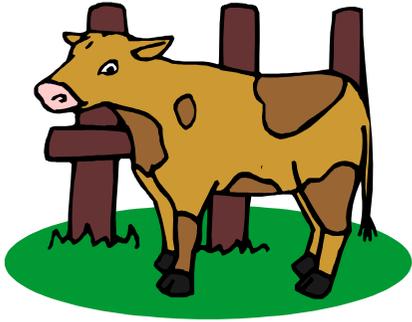
Jambon normand façon « Courbot »

Ingrédients

6 tranches de jambon blanc
1 gros pot de crème fraîche
1 boîte de concentré de tomates
1 grosse boîte de champignons
en lamelles de préférence frais
200g de gruyère râpé

- œ Préchauffez le four thermostat 7 ou 200°.
- œ Roulez les tranches de jambon avec la moitié de la boîte de champignons.
- œ Dans un saladier, mélangez la crème fraîche et le concentré puis le restant de champignons.
- œ Mettez le jambon roulé dans un plat allant au four et versez-y également la préparation.
- œ Salez, poivrez et mettez le gruyère.

Recette proposée par Mme Christiane FRANCOIS



Côtes de veau normande

Ingrédients

4 côtes de veau
30g de beurre
1 cuil à soupe de farine
15 cl de crème fraîche
50 cl de vin blanc
1/2 botte d'estragon
Sel, poivre

- œ Faire chauffer le beurre dans une poêle et y cuire les côtes de veau 4 minutes de chaque côté. Ajoutez le vin et les tiges d'estragon.
- œ Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Sortez et réservez les côtes au chaud, délayez 2 cuillères à soupe d'eau dans le jus de cuisson de la viande. Faire bouillir 1 minute.
- œ Retirez les tiges d'estragon et mettez les feuilles et la crème, laissez bouillir encore 1 minute.
- œ Nappez les côtes de veau avec cette sauce crémeuse.

Recette proposée par Mme Christiane FRANCOIS



Lapin au riz

Ingrédients

1 lapin entier

Un peu de saindoux ou de
graisse de canard

Viande de porc

1 œuf

Un peu de pain

50g de riz par personne

- œ Préparation de la farce, la même que le chou farci.
- œ Farcir le lapin et le coudre. Faire revenir le lapin dans une cocotte en fonte, bien doré de chaque côté, saler et poivrer dans la cocotte de chaque côté.
- œ Faire réduire le jus pour enlever l'excédant de gras dans le jus restant, mettre l'ail et le riz cru, bien le faire dorer pour qu'il prenne une couleur ajoutez une petite cuillère de farine bien mélanger et ajoutez le bouillon de poule ou un cube.
- œ Laisser le cuire doucement à l'étouffé.

Recette proposée par Mme Solange LABROUSSE

Pudding de pommes



Ingrédients

750g de pommes pelées et coupées en tranche

125g de sucre en poudre

2 cuil à soupe de farine

1/4 cuil à café de cannelle

1 pot de yaourt ou de crème fraîche

1 œuf fouetté

Quelques gouttes d'extrait de vanille

- œ Mettez les pommes dans un plat allant au four.
- œ Mélangez le sucre en poudre, la farine, la cannelle, le yaourt, l'œuf et l'extrait de vanille. Battez ce mélange pour obtenir une consistance onctueuse.
- œ Versez ce mélange sur les pommes et le faire cuire au four environ 30 minutes 180° ou thermostat 5-6.
- œ Retirez le plat du four, le parsemer de sucre cassonade et de cannelle et le faire cuire pendant 5-7 minutes.
- œ A servir accompagné de la glace ou de la crème anglaise.

Recette proposée par M. David BUTTS



Crumble à la Rhubarbe

Ingrédients

800g de rhubarbe

200g de farine

200g de sucre

12g de beurre ramolli

2 sachets de sucre vanillé

1 pincée de sel

- œ Faire fondre 10 minutes la rhubarbe avec un peu d'eau avec le sucre vanillé.
- œ Mélangez dans une terrine le sucre, la farine, le sel. Ensuite le beurre et le travaillez du bout des doigts.
- œ Étalez la rhubarbe légèrement fondante dans un plat à four, recouvrir du mélange granuleux.
- œ Faire cuire à four 220° thermostat 6 pendant 20 minutes, le sable doit être doré.
- œ Servez tiède avec la crème chantilly.

Recette proposée par Mme Christiane FRANCOIS



Ingrédients

1 pâte brisée

300g de quetsches

3 cuil à soupe de sucre semoule

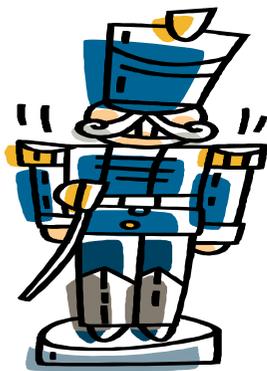
300g de fromage blanc à 30 %

3 œufs

1 cuil à soupe d'alcool de prune

Tarte alsacienne aux quetsches

- œ Lavez les quetsches et coupez-les en deux, enlevez les noyaux.
- œ Versez le fromage blanc dans un saladier, 3 jaunes, sucre et alcool de prune.
- œ Montez les 3 blancs en neige, ajoutez le fromage blanc.
- œ Étalez la pâte dans un moule, piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette, garnissez de quetsches le côté coupé vers le haut et versez le fromage blanc.
- œ Enfournez la tarte 15 minutes 180° thermostat 6. servir tiède avec une glace à la vanille.



Gâteau du poilu

Ingrédients

3 œufs

10 cuil à soupe de crème
fraîche

250g de sucre en poudre

250g de farine

2 cuil à soupe de levure

- œ Battre les œufs + le sucre + la crème + la levure + la farine.
- œ Mélangez le tout et mettre dans un moule.
- œ Cuire 50 à 60 minutes les 40 premières minutes thermostat 3-4 puis les 20 dernières au thermostat 5-6.

Recette proposée par Mme Bernadette GRIGGIO



Reine de Saba Gâteau au chocolat

Ingrédients

3 œufs

125g de chocolat

125g de sucre en poudre

75g de beurre

2 cuil à soupe de maïzena

- œ Mélangez les jaunes et le sucre.
- œ Faire fondre le chocolat avec le beurre et l'ajoutez au mélange précédent, puis ajoutez la maïzena.
- œ Montez les blancs en neige, et mélangez le tout.
- œ Faire cuire 30 minutes thermostat 4-5.

Recette proposée par Mme Bernadette GRIGGIO



Gâteau Mona

Ingrédients

150g de sucre en poudre
3 œufs
8 cuil à soupe d'huile ou de
beurre
1 paquet de levure
2 sachets de sucre vanillé
250g de farine
1 poignet de raisins secs

- œ Mélangez le sucre, la farine, le sucre vanillé, les œufs et l'huile, afin d'obtenir un mélange homogène.
- œ Faire cuire 35 minutes thermostat 6.

Recette proposée par Mme Bernadette GRIGGIO



Gâteau aux noix

Ingrédients

4 œufs
175g de beurre
225g de farine
125g de sucre
175g de noix hachées
1/2 paquet de levure

- œ Ramollir le beurre, le travailler avec le sucre.
- œ Ajoutez les œufs un à un puis incorporez la farine, la levure et les noix.
- œ Ajoutez les blancs montés en neige délicatement.
- œ Cuire 45 minutes à four chaud thermostat 3 puis 5.

Recette proposée par Mme Odette MONTEZIN



Gâteau normand aux pommes

Ingrédients

3 belles pommes
50g de beurre doux
20 cl de crème fraîche
3 œufs
100g de sucre en poudre
50g de maïzena
100g de farine
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
1 verre de calva

- œ Préchauffez le four thermostat 7 ou 200°.
- œ Mélangez les œufs et le sucre. Battez bien le tout et ajoutez la farine et la maïzena.
- œ Incorporez la levure chimique et la crème fraîche.
- œ Épluchez et découpez les pommes en lamelles et faites-les revenir dans le beurre.
- œ Faire flamber les pommes au calva.
- œ Introduisez-les dans la pâte et versez le tout dans un moule beurré, saupoudrez le dessus de sucre vanillé et enfourner pendant 25 minutes.

Recette proposée par Mme Christiane FRANCOIS



Bûche de Noël

Ingrédients

2 œufs

1 verre de sucre en poudre

1 verre de farine

1/2 paquet de levure chimique

- œ Battre les œufs comme pour une omelette.
- œ Ajoutez peu à peu le sucre puis la farine et la levure.
- œ Beurrez une plaque et versez la pâte dessus et mettre à cuire 8 à 10 minutes à four chaud.
- œ Roulez le gâteau en forme de bûche.

Recette proposée par Mme Simone MIGNAUD

Lorsqu'on n'a pas de balance de cuisine sous la main,
prendre une cuillère à soupe

Une cuillère à soupe :	de farine	12g
	de semoule ou tapioca	15g
	de coquillettes ou riz	17g
	de lentilles	20g
	de crème fraîche	20g
	d'huile	10g
	de mayonnaise	20g
	de beurre ou margarine	15g
	de gruyère râpé	10g
	de lait	5g
	de fromage blanc	25g
	de viande hachée	15g
	de thon nature	25g
	de petits pois, purée, légumes verts	20g
	de sucre en poudre	15g
	de cacao en poudre	10g
	de miel, confiture ou gelée	25g

Poids et mesures

Une tranche de jambon : 50g

Une tranche de bacon : 10g

1 morceau de sucre : 5g

2 carrés de chocolat noir à cuire : 15g

1 verre ordinaire de 20 cl = 120g de farine et 150g de sucre

Un grand merci à tous les participants et à toutes les personnes qui y ont contribuées.

Mme Éliane Audebert
M. & Mme Jean-Hervé Bertrand
Mme Marie-Claude Esclavard
Mme Denise Eymard
Mme Jeanne Faye
M. & Mme Eugène Griggio
Mme Colette Lasjaunias
M. & Mme Gilbert Loré
M. & Mme Georges Mignaud
M. & Mme André Parisien
M. Jean-Pierre Roche
Mme Odette Thépaut

Mme Catherine Bourzac
Mme Françoise Bossavit
Mme Dominique Evène
Mme Annie Doublet
Mme Valérie Grillon
Mme Viviane Mausset
Mme France Roche

**Miam Miam!!!
J'ai bien
mangé.**

