

# Recettes

Nicolas Bonfante

# Contents

<b>1</b>	<b>Nouriture</b>	<b>3</b>
1.1	Apéritif . . . . .	3
1.2	Entrée . . . . .	3
1.3	Plat . . . . .	3
1.3.1	tartiflette . . . . .	3
1.3.2	tarte olives . . . . .	3
1.4	Dessert . . . . .	4
1.4.1	Biscuits fourrés à base de pain rassis. . . . .	4
1.4.2	Riz-au-lait . . . . .	4
1.4.3	Gateau chocolat-compote . . . . .	5
1.5	Boissons . . . . .	5
1.5.1	Sapinette . . . . .	5
1.6	Gourmandise . . . . .	6
1.7	Autre . . . . .	6
1.7.1	Pain au levain . . . . .	6
1.7.2	Gelée / pâte de coing . . . . .	7
<b>2</b>	<b>hygiene</b>	<b>8</b>
2.1	soap . . . . .	8
2.2	deodorant . . . . .	8

# Chapter 1

## Nouriture

### 1.1 Apéritif

### 1.2 Entrée

### 1.3 Plat

#### 1.3.1 tartiflette

---

2.5 ko	pomme de terre
2	reblochons
7	oignons
20cl	vin blanc
30cl	clème fraîche
500g	lardon

---

1. faire cuire les patates à l'eau
2. éplucher et couper en rondelle
3. dorée à la poêle au beurre
4. faire revenir les lardons et les oignons
5. répartir tt ça dans un plat en mettant des demi reblochons dessus

#### 1.3.2 tarte olives

---

1	pâte à tarte
1 pot	olive verte

1 pot	olive noir
1 pot	creme fraiche

---

il faut faire une bonne pâte à tarte (c'est toujours meilleur quand fait maison) puis un pot d'olives vertes/ un pot d'olives noir que tu mixes (pas trop non plus pour ne pas faire de la tapenade). Et tu y mets l'équivalent d'un tout petit pot de crème. Herbes de Provence, et c'est tout! Après tu peux toujours rajouter fromage râpés, tomates etx

## 1.4 Dessert

### 1.4.1 Biscuits fourrés à base de pain rassis.

1. Ecraser 110g de pain sec.
2. Mélanger dans un saladier le pain écrasé, 30g d'huile de coco, 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète et 1 oeuf.
3. Tapisser le fond d'un moule à muffin avec le mélange. Bien tasser.
4. Déposer une cuillère à soupe de la garniture de votre choix (confiture, pate à tartiner etc). Ne soyez pas avare, c'est ce qui donne du goût à vos biscuits.
5. Deposer du mélange par dessus et tasser délicatement.
6. Enfourner à 180° pour 15 minutes.

### 1.4.2 Riz-au-lait

---

1	tasse	riz rond
5	tasses	lait entier
1	cuil.	crème
1	noix	beurre
1	pincée	sel
1	cuil.	sucré
3	sachet	sucré vanillÃ©

---

1. Mettez une noix de beurre à fondre dans une casserole. Ajoutez le riz en remuant sur feu moyen pendant 3-4 mn. Versez le lait entier, puis le sucre, la pincée de sel et la gousse de vanille fendue. Remuez et baissez le feu.
2. Il faut que le lait chauffe très doucement. Laissez cuire en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.
3. Aprè`s 35 mn, vérifiez la cuisson et la consistance. Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit.
4. Retirez la gousse de vanille et rectifiez le goût pour le sucre. Verser dans

des petits ramequins individuels et laisser refroidir.

### 1.4.3 Gateau chocolat-compote

:chocolat:	200g
oeuf	3
sucre	30g
compote de pomme	150g
farine	60g
levure chimique	1 sachet
sel	1 pincée

1. préchauffez le four à 180°C
2. faites fondre le chocolat aux micro-ondes ou au bain-marie.
3. dans un récipient, fouettez ensemble les oeufs et le sucre.
4. ajouter le chocolat fondu au mélange, puis la farine, la levure et le sel. Mélangez.
5. Ajoutez la compote.
6. Versez dans un moule. Beurrez si nécessaire.
7. Enfournez pour 25 minutes.

## 1.5 Boissons

### 1.5.1 Sapinette

1. Faire macérer 1L d'alcool à 40/50°, 200g de sucre et 200g de bourgeons (ou à défaut des épines) de sapins.
2. Attention à ne pas confondre if, sapin et épicéa. L'if est mortel, même à faible dose. L'if ne sent pas le "sapin", donc facile de l'éviter. L'épicéa et le sapin ont deux différences majeures:
  - Les pommes de l'épicéa pousse vers le bas, alors que celles du sapin poussent vers le haut.
  - Les aiguilles de l'épicéa poussent dans n'importe quelle direction autour de la branche, alors que celles du sapin poussent à l'horizontale.

## 1.6 Gourmandise

## 1.7 Autre

### 1.7.1 Pain au levain

levain	~10g
farine T110	~550g
eau	~350g
sel	9g

1. Sortir le levain du frigo
2. Ajouter 50g de farine et 50g d'eau pour réactiver et grossir le levain
3. mélanger fortement avec fouet
4. laisser reposer ~10h jusqu'à qu'il y ai des belles bulles
5. dans un saladier mettre 500g de farine, 295g d'eau 90g de levain, et 9g de sel
6. melanger et pétrir beaucoup, essayer de creer des bulles d'air dans la pate
7. laisser reposer ~10h sous un torchon propre
8. préchauffer le four à 250°
9. rapidement jeter de l'eau au fond du four, enfourner le pain et un plat avec de l'eau

-### pate à tarte tupperware

250	farine
1 cuil. à café	levure chimique
1 cuil. à café	sel
100 ml	eau
100 ml	huile (ou 100g de beurre fondu si recette sucré)

1. faire bouillir l'eau
2. mettre les ingrédients dans l'ordre dans un tup :

- farine
- levure
- sel
- eau
- huile ou beurre

3. Secouer énergiquement 30 secondes verticalement et horizontalement.
4. rassembler la pâte en boule, elle est prête à l'emploi.

### 1.7.2 Gelée / pâte de coing

1. Mettre les coings avec un peu d'eau dans une casserole pour en faire une compote.
2. Séparer le jus et les morceaux.
3.
  - Avec les morceaux: mixer puis rajouter 100% du poids en sucre pour faire la pâte de coing.
  - Avec le jus, rajouter 70% du poids en sucre pour faire de la gelée.

# Chapter 2

## hygiene

### 2.1 soap

- [ ] TODO : exporter recette dans doc

[Wiki Blog Aromazone](#) [Autre tableur](#)

### 2.2 deodorant

#### 1. ingredient

- 100 g. [ 1/2 cup ] d'huile de noix de coco liquide\*
- 60 g. [ 1/4 cup ] de bicarbonate de soude (ultra fin) \*
- 40 g. de fécule mais [ 1/4 cup ] ou d'arrow-root
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- (opt.) 10 g de cire végétale

#### 2. recette

1. faire chauffer l'huile de coco avec la cire végétale au bain-marie
2. la verser dans un pot
3. ajouter cuiller par cuiller le bicarbonate de soude et fécule
4. ajouter quelque goutte d'huile essentielle
5. mélanger le tout et laisser se raffermir