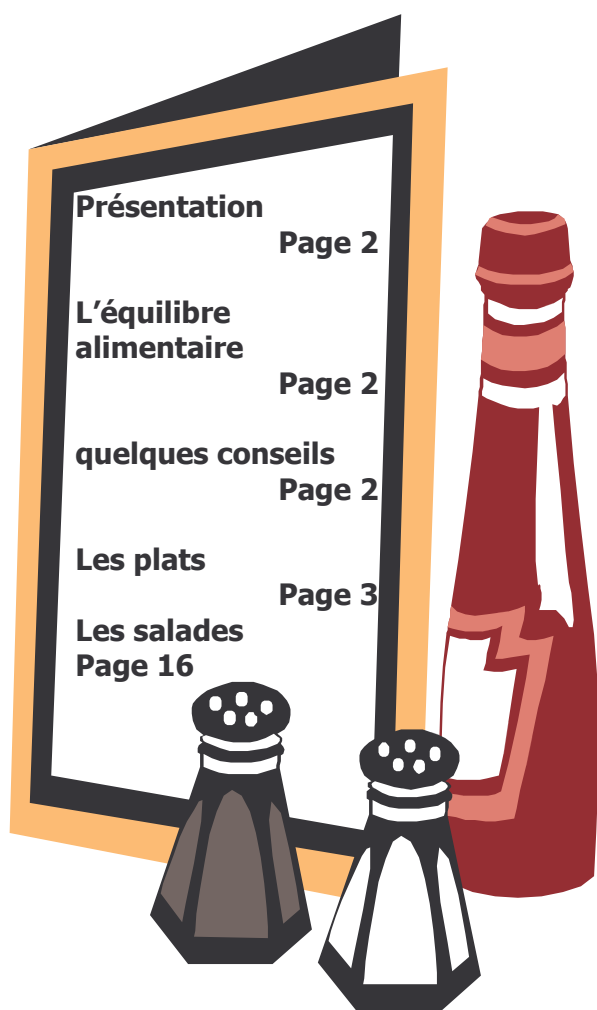


Versant Sud vous propose...



Canyon et bouff, comment ne pas devenir ouf ?



Vous trouverez dans ce petit livre quelques conseils et quelques idées de préparations culinaires afin que vos papilles gustatives puissent découvrir les saveurs de l'Espagne.

Bon appétit !

L'équilibre alimentaire



Il faut manger EQUILIBRE !

Tout le monde a déjà entendu cela des dizaines de fois. lorsqu'on répond "*c'est quoi manger équilibré ?*" la réponse est "*il faut manger de tout !*".

Cela ne suffit pas !

Nous répondons :

Manger équilibré c'est utiliser nos recettes !

Un rappel

Chaque jour votre corps se compose et se repose grâce à l'ensemble de ces éléments :

- ◆ Laitages (lait, yaourt, beurre)
- ◆ vitamines (fruits et légumes)
- ◆ fibres (légumes verts)
- ◆ féculents (pâtes, riz, blé, céréales, lentilles, haricots blancs)
- ◆ protéines (viande, ouf, poisson)
- ◆ Lipides (huile, beurre)
- ◆ glucides (glucose : sucre, matières énergétiques, fruits secs).

Alors variez votre alimentation afin de tous les rencontrer !

Durant votre séjour pensez à

- ⊙ beaucoup manger le matin,
- ⊙ préparer des salades à base de féculent le midi
- ⊙ choisissez les fibres et les protéines (viande) le soir.

derniers conseils



Pensez à commander votre viande 48 heures avant,
toutes les recettes sont données pour cinq personnes pensez à multiplier en fonction du nombre de convives.

Les plats principaux



Avertissement aux cuisiniers !

Toutes les recettes présentées dans ce guide sont élaborées pour 5 personnes.

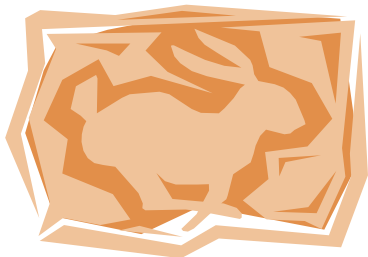
Pensez à multiplier en fonction du nombre de convives à table !

Lapin aux amandes

Préparation : 1h15

ingrédients

- ⊙ 1 lapin
- ⊙ 2 sachets d'amandes concassées
- ⊙ 2 gros oignons
- ⊙ 4 gousses d'ail
- ⊙ 1 grosse tomate
- ⊙ 4 cuillères d'huile d'olive
- ⊙ 3 feuilles de lauriers
- ⊙ sel et poivre



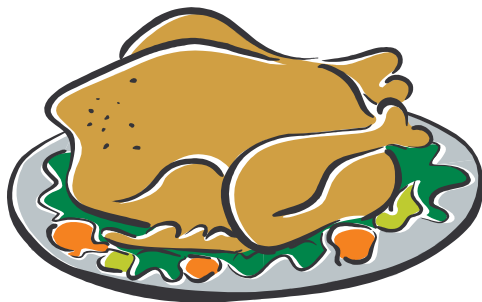
Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Faire revenir le lapin découpé en morceaux dans une cocotte.
- ⇒ Saler et poivrer
- ⇒ Retirer les morceaux de lapin une fois dorés. Faire revenir les oignons et les tomates (il ne faut pas que le mélange caramélise). Une fois que ce mélange forme une compote, ajouter le foie du lapin découpé en tranches, l'ail en petits dés, puis les morceaux de lapin dorés.
- ⇒ Saler et poivrer de nouveau
- ⇒ Laisser cuire environ 25 minutes et verser les amandes.
- ⇒ Feu doux pendant 20 minutes.

Poulet basquaise

Ingrédients

- ⊙ 1 poulet
- ⊙ 2 oignons
- ⊙ 2 aubergines
- ⊙ 5 courgettes
- ⊙ 3 poivrons
- ⊙ 3 tomates
- ⊙ Herbes de Provence (thym, laurier)
- ⊙ Sel, poivre
- ⊙ Huile d'olive



Vos suggestions, vos améliorations

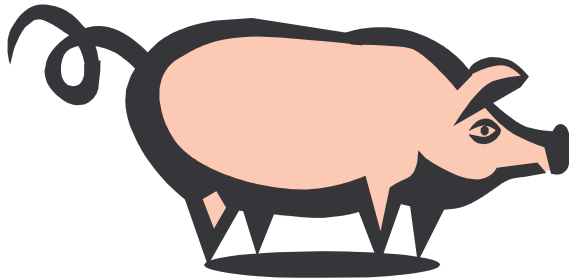
- ⇒ Dans une grande cocotte, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile chaude,
- ⇒ Ajouter les oignons, les poivrons et les aubergines coupés en petits morceaux,
- ⇒ Couper les courgettes en rondelles et les tomates en quartiers pour les ajouter au reste du mélange.
- ⇒ Poivrer, saler, jeter les herbes de Provence,
- ⇒ Verser 1/2 litre d'eau et remuer le tout,
- ⇒ Laisser cuire 1 heure à feu mi-doux.

Longaniza aux lentilles

(Morceaux de porc)

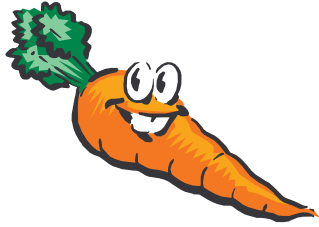
Ingrédients

- ⊙ 3 longanizas
- ⊙ 1,5 Kg de lentilles (qui ne nécessitent pas de trempage)
- ⊙ 5 carottes
- ⊙ 3 oignons
- ⊙ ail
- ⊙ laurier



**Vos suggestions,
vos améliorations**

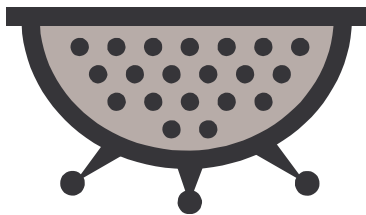
- ⇒ Faire revenir les longanizas
- ⇒ Les poser hors feu et dans la même cocotte, faire dorer les oignons.
- ⇒ Pendant ce temps, couper les carottes en rondelles de 2 cm d'épaisseur.
- ⇒ Une fois les oignons dorés, verser les lentilles et les carottes dans la cocotte ainsi que les longanizas.
- ⇒ Ajouter sel poivre laurier et ail.
- ⇒ Laisser cuire 1 heure et demie.



Riz accomodé

Ingrédients

- ⊙ Riz rond
- ⊙ chorizo
- ⊙ petits pois
- ⊙ ail
- ⊙ 2 gros oignons
- ⊙ épices à paëlla



Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Dans une grande cocotte faire revenir les oignons et le chorizo dans un fond d'huile d'olive.
- ⇒ Verser le riz
- ⇒ Saler, poivrer
- ⇒ Arroser régulièrement le riz d'eau (1 verre à chaque fois)
- ⇒ Lorsque le riz est légèrement craquant, verser les petits pois, l'ail et les épices.
- ⇒ Laisser cuire encore quinze minutes



Lomo con queso

**Vos suggestions,
vos améliorations**

Ingrédients

- ⊙ 10 tranches de lomo
- ⊙ 10 tranches de fromage
- ⊙ Pain
- ⊙ tomates
- ⊙ huile d'olive
- ⊙ Salade de tomates et
salade verte
- ⊙ Oignons
- ⊙ Asperges

- ⇒ Faire revenir les tranches de lomo dans l'huile d'olive.
- ⇒ Saler et poivrer abondamment.
- ⇒ Lorsqu'une face est bien cuite, déposer délicatement sur chaque tranche de viande les fines tranches de fromage.
- ⇒ Pendant le temps de la cuisson, frotter les tranches de pain avec de l'ail, puis tremper ces dernières dans l'huile d'olive.
- ⇒ Couper une tomate en deux et frotter chaque moitié sur les tranches huilées et aillées.
- ⇒ Préparer des tomates à mélanger avec une salade verte. Ajouter les asperges et présenter le saladier au centre de la table afin de manger "a picar" (chacun en pique avec sa fourchette), servir la viande et les tartines ensemble.



Foie d'agneau aux petits pois

Ingrédients

- ⊙ 800g de foie d'agneau
- ⊙ 300g de petits pois
- ⊙ 5 gousses d'ail
- ⊙ 2 oignons
- ⊙ 5 tranches de pancetta (poitrine)
- ⊙ persil



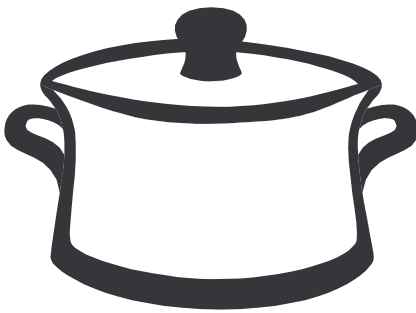
Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Faire revenir les foies d'agneau dans l'huile d'olive,
- ⇒ Saler, poivrer, ajouter l'ail et à la fin le persil.
- ⇒ Pendant ce temps, faire revenir les petits pois et les lardons (pancetta découpée en morceaux) avec quelques oignons.

Stump de courgettes

Ingrédients

- ⊙ 5 œufs
- ⊙ 500g de courgettes
- ⊙ 500g de pommes de terre
- ⊙ moutarde
- ⊙ crème fraîche (nala)
- ⊙ 250g gruyère
- ⊙ muscade



Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Faire cuire les pommes de terre à l'eau. Faire revenir les courgettes (coupées en tronçons de 2 cm) dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- ⇒ Dans une cocotte, casser 5 œufs, les battre dans 5 cuillères à soupe de crème fraîche et 2 cuillères à soupe de moutarde.
- ⇒ Ajouter le gruyère et la muscade.
- ⇒ Saler, poivrer.
- ⇒ Verser dans la cocotte les pommes de terre et les courgettes cuites.
- ⇒ Mélanger le tout.
- ⇒ Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

**Viande
grillée**

Costillas

(cotes d'agneau)

Ingrédients

- ⊙ 1Kg de pommes de terre
- ⊙ 5 costillas
- ⊙ 5 chuletas
- ⊙ sel, poivre, huile d'olive
- ⊙ ail
- ⊙ salade



Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Faire revenir les pommes de terre coupées en dés dans l'huile d'olive,
- ⇒ Saler, poivrer et ail
- ⇒ Dans une autre poêle, faire griller les côtelettes.

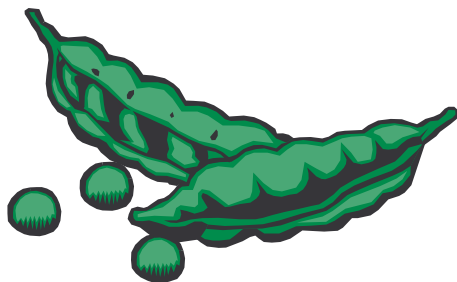
**Ce plat peut
s'accommoder
avec n'importe
quelle viande**

Judias verde au vinaigre

(haricots verts plats, typiquement espagnols)

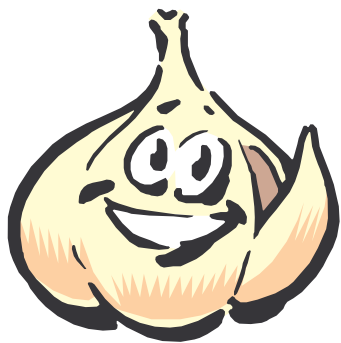
Ingrédients

- ⊙ 1kg de haricots verts plats
- ⊙ 1kg de pommes de terre
- ⊙ ail
- ⊙ huile d'olive
- ⊙ vinaigre



Vos suggestions, vos améliorations

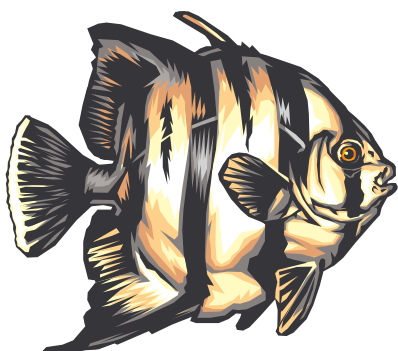
- ⇒ Faire cuire les judias et les pommes de terre coupées en 4 dans de l'eau bouillante salée.
- ⇒ Une fois cuit, égoutter le tout.
- ⇒ Arroser d'huile d'olive et de vinaigre et le saupoudrer d'ail.
- ⇒ Saler, poivrer.
- ⇒ Servir chaud.



Bacalau à l'aïoli

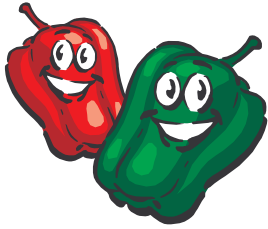
Ingédients

- ⊙ 1kg de morue dessalée
- ⊙ 3 œufs
- ⊙ chapelure
- ⊙ 1kg de poivrons
- ⊙ aïoli



**Vos suggestions,
vos améliorations**

- ⇒ Couper la morue en fines tranches.
- ⇒ Tremper les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
- ⇒ Les faire frire dans une grande poêle remplie au quart d'huile d'olive.
- ⇒ Dans une autre poêle, faire frire les poivrons pelés.
- ⇒ ajouter un peu d'ail.
- ⇒ Monter une mayonnaise (à l'huile d'olive ou tournesol, selon les goûts), dans laquelle on jette 3 gousses d'ail coupées en petits morceaux.



Poulet à l'aragonnaise

Ingrédients

- ⊙ 1 poulet (demander à Mercedes de le découper)
- ⊙ 1kg de pommes de terre
- ⊙ 3 tomates
- ⊙ 2 poivrons
- ⊙ 2 boîtes de champignons
- ⊙ 3 feuilles de laurier (les prendre sur l'arbre au camp)
- ⊙ 2 oignons
- ⊙ sel, poivre



**Vos suggestions,
vos améliorations**

- ⇒ Faire revenir les morceaux de poulet avec les oignons.
- ⇒ Ajouter les pommes de terre coupées en 4 , les poivrons en fines lanières, les champignons et les feuilles de laurier.
- ⇒ Laisser cuire comme un ragoût, en remuant régulièrement.



Lapin à l'ail

Ingrédients

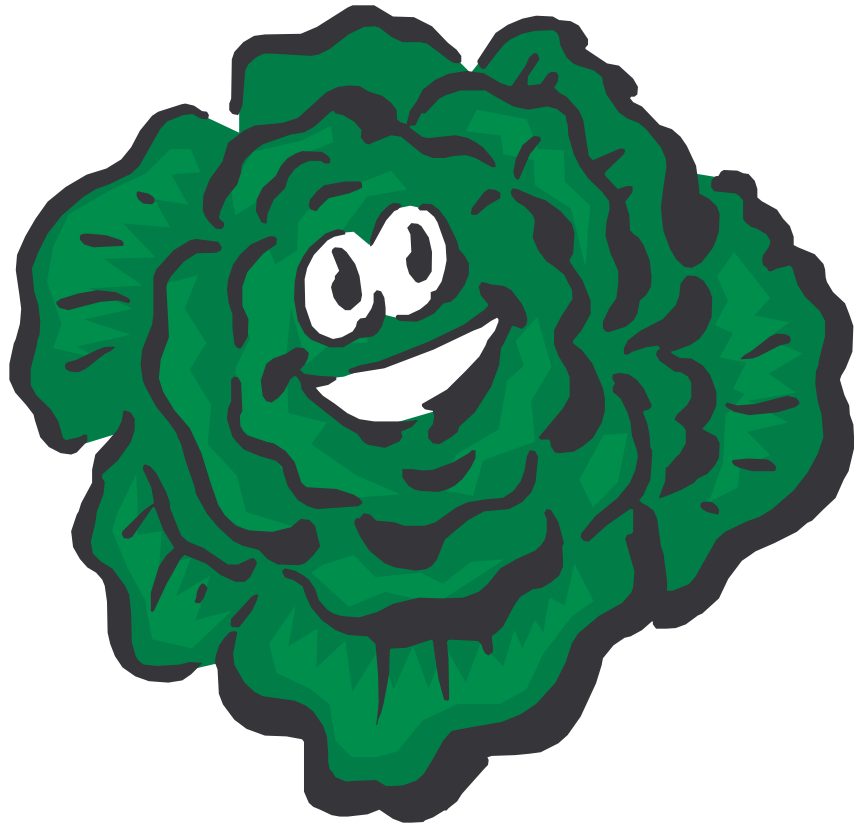
- ⊙ 1 lapin (coupé en morceaux)
- ⊙ 800g de riz
- ⊙ 3 poivrons
- ⊙ 1 citron
- ⊙ 6 gousses d'ail
- ⊙ crème fraîche (1 petit pack)
- ⊙ sel, poivre.



Vos suggestions, vos améliorations

- ⇒ Faire revenir le lapin dans l'ail et l'huile d'olive.
- ⇒ Ajouter les lanières de poivrons.
- ⇒ Verser le jus d'un citron entier. Laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes.
- ⇒ Retirer les morceaux de viande de la cocotte.
- ⇒ Verser la crème fraîche dans la cocotte.
- ⇒ Remuer.
- ⇒ Napper le riz (préalablement cuit) avec cette sauce.
- ⇒ Servir très chaud.

Les babares



Avertissement aux cuisiniers !

Toutes les recettes présentées dans ce guide sont élaborées pour 5 personnes.

Pensez à multiplier en fonction du nombre de convives à table !

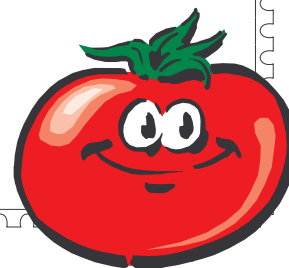
la péonéra

- ⊙ 1kg de pommes de terre (coupées en morceaux)
- ⊙ 10 saucisses de Strasbourg (coupées en morceaux)
- ⊙ 2 oignons (coupés en fines lamelles)
- ⊙ 500g de fromage coupé en cube
- ⊙ sel, poivre
- ⊙ mayonnaise



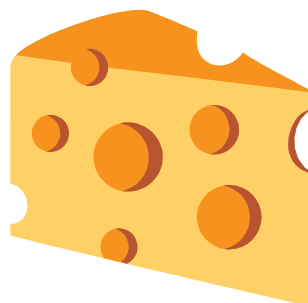
la Formiga

- ⊙ 500g de riz
- ⊙ 500g de thon
- ⊙ 2 boîtes d'olives dénoyautées
- ⊙ 3 tomates
- ⊙ 2 poivrons
- ⊙ 4 œufs
- ⊙ sel, poivre
- ⊙ vinaigrette.



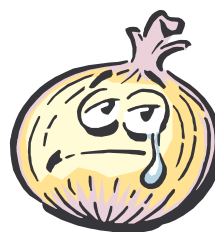
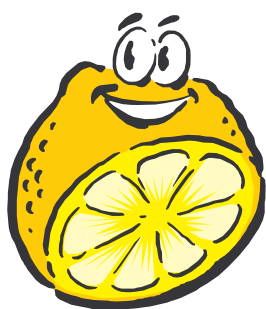
la Gorgonchon

- ⊙ 500g de pâtes (type coquillettes)
- ⊙ 300g de fromage (coupé en dés)
- ⊙ 10 tranches de jambon (coupées en lanières)
- ⊙ 3 pommes (coupées en cubes)
- ⊙ Vinaigrette
- ⊙ sel, poivre.



la Portiacha

- ⊙ 3 bocaux d'asperges
- ⊙ 4 tomates
- ⊙ 10 tranches de salami
- ⊙ 1 poivron
- ⊙ 1 oignon
- ⊙ 500g de riz
- ⊙ vinaigrette relevée



La Balcès

- ⊙ 3 tomates
- ⊙ 1 concombre
- ⊙ 2 poivrons
- ⊙ le jus de 2 citrons
- ⊙ 1 sachet de raisins de Corinthe
- ⊙ 1 sachet de noix de cajou ou d'amandes
- ⊙ 1 oignon
- ⊙ 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ⊙ sel, poivre
- ⊙ 800g de couscous.

La Gorgas Négras

- ⊙ 800g de lentilles cuites
- ⊙ 2 oignons
- ⊙ 10 tranches de chorizo sec coupées en petits morceaux
- ⊙ 2 tomates
- ⊙ vinaigrette relevée



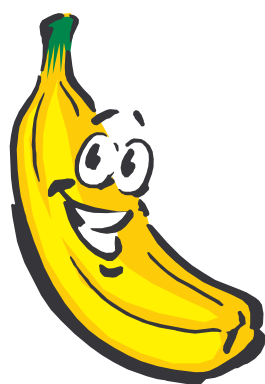
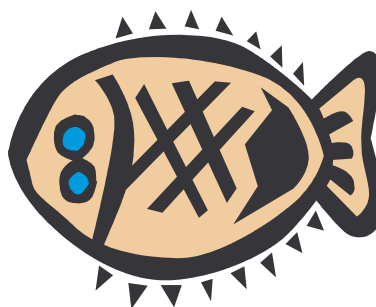
la Rio Véro

- ⊙ 1 boîte d'ananas en morceaux
- ⊙ 3 boîtes de crabe
- ⊙ 500g de pâtes torsadées
- ⊙ 1 boîte de petits pois
- ⊙ mayonnaise



La Fontanetta

- ⊙ 10 filets fins de hareng
- ⊙ 1kg de pommes de terre
- ⊙ 2 oignons
- ⊙ vinaigrette relevée



la Mascun

- ⊙ 3 tomates
- ⊙ 2 concombres
- ⊙ 1 poivron
- ⊙ 3 gousses d'ail
- ⊙ 500g de tagliatelles
- ⊙ vinaigrette

la Fondo

- ⊙ 500g de riz
- ⊙ 1 sachet de noix de cajou
- ⊙ 1 poulet froid émincé
- ⊙ 1 tomate
- ⊙ sel, poivre
- ⊙ 2 cuillère à soupe de curry en poudre

