

# Se os hace la boca agua, ¿no?

Ça vous met l'eau à la bouche,  
non ?







# *Bienvenidos en el ebook bilingüe de recetas de los T-STHR!*

Estamos orgullosos de presentarles este ebook compuesto de recetas que hemos imaginado o reconsiderado mezclando gastronomía hispánica y francesa o también de recetas que queríamos hacerles descubrir.

En este libro de recetas, hay recetas de entradas, platos y postres en español y en francés.



Nous sommes fiers de vous présenter ce ebook composé de recettes que nous avons imaginé ou revisité en mélangeant gastronomie hispanique et française ainsi que de recettes que nous avons envie de vous faire découvrir. Vous trouverez dans ce livre des recettes d'entrées, de plats et de desserts en espagnol et en français.



# ¡ ÍNDICE !

SOMMAIRE !



## entrées entradas

- 01** Boniatos bravos
- 02** Croquetas (con queso de cabra)
- 03** Churros con pimiento rojo y salsa especiada
- 04** Arepas venezolanas
- 05** Tártaro de salmón sobre su cama de guacamole



## plats platos

- 06** Calamares con chorizo
- 07** Quesadillas
- 08** Tortillas de camarones y fritura del mar
- 09** Cassoulet a la española
- 10** Gambas flambeadas

## desserts postres

- 11** Coca de San Juan
- 12** Pastel de tres leches
- 13** Eclairs de chocolate en forma de churros
- 14** Crema catalana a la francesa



*entradas*

*entrées*

# Patates douces Bravas

## Ingédients

### Patates douces :

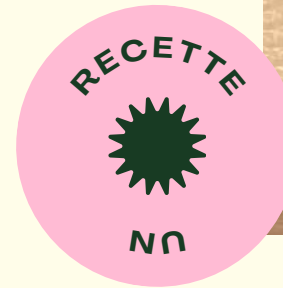
4 patates douces  
friteuse

### Panure :

2 œufs  
4 petites cuillères de  
graines mélangées  
(sésame, lin, tournesol)  
1 bol de panure  
20g de parmesan  
huile de friture  
sel  
poivre

### Sauce brava :

2 gousses d'ail  
1/2 oignon  
1 petite cuillère de  
Paprika fumé  
1 petite cuillère de  
vinaigre blanc  
50g de sauce  
tomate  
2 cuillères de farine  
100 ml de bouillon  
de poulet  
sel et poivre  
huile d'olive



1

Réalisation de la sauce brava :

- Chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole.
- Faire suer les oignons et l'ail sans coloration. Incorporer la farine et cuire à feu doux pendant 1 minute.
- Ajouter la sauce tomate et l'eau progressivement pour éviter les grumeaux, puis le paprika.
- Ajouter le bouillon de poulet, le vinaigre blanc, le sel et le poivre. Laisser mijoter.
- Retirer du feu une fois épaissi.

2

- Faire cuire les patates douces avec la peau dans une grande casserole d'eau, réaliser la cuisson avec un départ à froid durant 20 minutes.
- Egoutter et laisser tiédir.
- Détailler en cubes.

3

- Battre les œufs dans une assiette creuse.
- Placer la farine dans une seconde assiette creuse et la panure, les graines et le parmesan dans une troisième.
- Passer les patates dans la farine, puis dans l'œuf, à nouveau dans la farine et l'œuf et enfin dans la chapelure
- Dans la friteuse, chauffer l'huile à 180°C.
- Ajouter délicatement la moitié des patates douces à l'huile chaude et cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore pâles.
- Égoutter sur la serviette de cuisine pendant que vous répétez avec le deuxième lot.

À déguster en trempant les patates dans la sauce brava!

# Boniatos bravos

## Ingredientes

### Boniatos

4 boniatos

Freidora

### Pan rallado::

2 huevos

4 cucharillas de

semillas mixtas

(sésamo, lino, girasol)

1 bol de pan rallado

20 g de queso

parmesano

aceite para freír

sal

pimienta

### Salsa Brava

2 dientes de ajo

1/2 cebolla

1 cucharilla de pimentón

ahumado

1 cucharilla de vinagre

blanco

50g de salsa de tomate

2 cucharas de harina

100 ml de caldo de pollo

sal y pimienta

aceite de oliva



Hacer la salsa brava::

**1**

- Calentar el aceite de oliva en una sartén pequeña.
- Sudar las cebollas y el ajo sin que se doren. -Incorporar la harina y cocinar a fuego lento durante 1 minuto.
- Añadir la salsa de tomate y el agua poco a poco para evitar los grumos, y luego el pimentón.
- Añadir el caldo de pollo, el vinagre blanco, la sal y la pimienta.
- Dejar cocer a fuego lento. Retirar del fuego cuando haya espesado.

**2**

- Cocer los boniatos con la piel, en una cacerola grande de agua, comenzando con agua fría, durante 20 minutos.
- Ecurrir y dejar enfriar.
- Cortar en trozos.

**3**

- Batir los huevos en un plato hondo.
- Poner la harina en un segundo plato hondo y el pan rallado, las semillas y el parmesano en un tercero.
- Pasar los boniatos por la harina, luego por el huevo, de nuevo por la harina y el huevo y finalmente por el pan rallado.
- Calentar el aceite de la freidora a 180°C.
- Añadir con cuidado la mitad de los boniatos al aceite caliente y cocinar durante 3 minutos hasta que estén tiernos pero pálidos.
- Ecurrir en papel de cocina mientras se repite con la segunda parte.

¡Disfruta remojando los boniatos en la salsa brava!





# Croquetas au chèvre

## Ingédients (20 croquetas)

80 g beurre

80 g farine

50 cl de lait

1 pincée noix de muscade

sel, poivre

150 g buche de chèvre

10 morceaux tranche de

lomo

100 g chapelure

½ verre de lait

2 oeufs

1L d'huile de friture

### Ustensiles:

casserole

spatule

fouet

gants en latex

friteuse

Préparation: pour la béchamel:

-Dans une casserole à feu doux, faire fondre le  
beurre et ajouter la farine sans cesser de remuer.-  
Une fois que la pâte est bien lisse, y ajouter le lait  
petit à petit sans cesser de remuer avec un fouet  
avec le fouet pour ne pas faire de grumeaux.

-Saler poivrer et mettre la noix de muscade, puis  
augmenter un peu le feu et continuer de remuer  
jusqu'à ce que la béchamel soit épaisse.

-Retirer du feu, goûter et rectifier si nécessaire  
l'assaisonnement à votre goût.

-Placer la préparation au frigo pendant minimum  
2h.

-Ensuite, 2h plus tard préparer la panure, dans un  
bol mélanger les oeufs et le ½ verre de lait et dans  
un deuxième la chapelure

-Découper en petits dés le chèvre et le lomo.

-Sortir la préparation du frigo, avec la béchamel, et  
faire de petites boules avec un morceau de chèvre  
et le lomo au centre.

-Puis tremper dans le mélange d'œuf et de lait puis,  
et dans un deuxième temps, dans la chapelure.

-Faire chauffer l'huile à 170°C et plonger les  
croquetas jusqu'à qu'elles soient bien dorées.

-les poser dans un plat sur du papier absorbant,

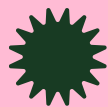
1

2

3



RECETA



DOS

# Croquetas de queso de cabra

Ingredientes (20 croquetas)

80 g de mantequilla

80 g de harina

50 cl de leche

1 pizca de nuez moscada

sal, pimienta

150 g de tronco de queso de cabra

10 lonchas de lomo

100 g de pan rallado

½ vaso de leche

2 huevos

1L de aceite para freír

Utensilios :

cacerola

espátula

batidor

guantes de látex

freidora

Preparación para la bechamel:

-En una cacerola a fuego lento, derretir la mantequilla y agregar la harina, removiendo constantemente.

-Una vez que la masa esté bien homogénea, añadir la leche poco a poco sin dejar de remover con unas varillas para que no se hagan grumos.

-Sazonar con sal y pimienta y agregar la nuez moscada, luego subir un poco el fuego y continuar revolviendo hasta que la bechamel esté espesa.

Retirar del fuego, probar y ajustar la sazón al gusto si es necesario.

-Meter la preparación en la nevera durante al menos 2 horas.

-Luego, 2 horas después preparar el pan rallado, en un bol mezclar los huevos y ½ vaso de leche y en un segundo el pan rallado

-Cortar el queso de cabra y el lomo en dados pequeños.

-Sacar la preparación de la nevera, con la bechamel, hacer bolitas con un trozo de queso de cabra y el lomo en el centro.

-A continuación, sumergir en la mezcla de huevo y leche y, en un segundo paso, en el pan rallado.

-Calentar el aceite a 170°C y sumergir las croquetas hasta que estén doradas.

-Colocar en un plato sobre papel absorbente.

1

2

3



# Churros au poivron rouge et sauce aux épices

Ingrédients pour 20 churros (4 personnes)

## Ingrédients pour la pâte à churros:

125ml d'eau

50g de beurre

75g de farine de blé

100g de poivrons rouges

2 oeufs

2g de sel

poivre

1L d'huile de friture

## Ingrédients pour la sauce aux épices:

100g de crème

fraîche épaisse

1 yaourt

paprika

cumin

sel/poivre

purée de piment

(facultatif)



1

- Pour la pâte à churros:
- Découper vos poivrons en petits dés.
- Mettre l'eau, le beurre, le poivre et le sel dans une casserole.
- Porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter la farine en une seule fois et mélanger vivement avec une spatule jusqu'à ce que le mélange soit homogène et se décolle de la paroi de la casserole.
- Remettre sur feu doux et sécher la pâte pendant 3 minutes en remuant sans arrêt.
- Retirer du feu et verser la pâte dans un récipient de votre choix (saladier ou le bol de votre robot),
- Ajouter les oeufs un à un, en remuant vivement après chaque ajout jusqu'à ce que l'œuf entier soit bien incorporé.

2

- Ajouter les dés de poivron rouge à la pâte.
- Mettre la pâte dans une poche à douille munie d'une douille cannelée et réserver. Faire chauffer l'huile de friture, pocher les boudins de pâte de 6cm environ.
- Laisser colorer quelques minutes puis retourner les churros. Déposez vos churros cuits sur un papier essuie-tout pour ôter l'excédent d'huile.

3

- Pour la sauce:
- Dans un bol, mélangez le yaourt et la crème. Ajouter le paprika et le cumin (plus la purée de piments avec la pointe du couteau).
- Faire chauffer à la casserole.

# Churros de pimiento rojo y salsa especiada

Ingredientes por 20 churros (4 personas)

## Ingredientes de la masa de churros:

125 ml de agua

50 g de mantequilla

75g de harina de trigo

100 g de pimiento rojo

2 huevos

2g de sal

pimienta

1 l de aceite para freír

## Ingredientes de la salsa de especias:

100 g de nata espesa

1 yogur

pimentón

comino

sal y pimienta

puré de chile (opcional)



1

Para la masa de churros:

-Cortar previamente los pimientos en trozos pequeños .

-Ponga el agua, la mantequilla, la pimienta y la sal en una cacerola. -Llevar a ebullición.

-Retirar del fuego, agregar la harina de una vez y mezclar vigorosamente con una espátula hasta que la mezcla esté suave y se desprege por los lados de la sartén.

-Regresar a fuego lento y secar la masa durante 3 minutos, removiendo constantemente. Retirar del fuego y verter la masa en un recipiente de tu elección (ensaladera o el bol de tu robot de cocina)

-Agregar los huevos uno a uno, removiendo vigorosamente después de cada adición hasta que todo el huevo esté bien incorporado.

-Agregar los pimientos rojos cortados en dados a la masa.

-Poner la masa en una manga pastelera provista de boquilla estriada y reservar.

-Calentar el aceite para freír, pochar la masa de salchichas de unos 6cm.

-Dejar colorear unos minutos y luego dar la vuelta a los churros.

-Colocar sus churros cocidos sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

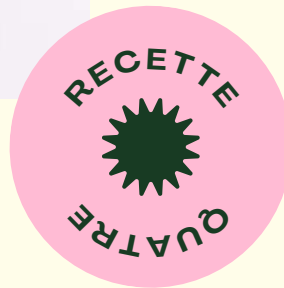
2

3



# Arepas vénézuéliennes

## Ingédients (4 personnes)



1

-Verser la farine dans un grand bol.  
-Faire tiédir l'eau au micro-ondes (avec le  
beurre dans la tasse).  
-Mélanger la farine, l'eau, le jaaaj et le beurre  
fondu.

2

-Vous devriez obtenir une pâte un peu collante  
(ajoutez de la farine ou de l'eau si la texture  
n'est pas bonne).

3

-Prendre une boule de pâte de la taille d'une  
noix puis ajouter une petite boule de Mozzarella  
ou de queso llanero dans la pâte(ne pas faire  
dépasser le fromage de la boule de pâte).

-Aplatir la boule de pâte.

-Dans une poêle, faire frire les arepas de chaque  
côté, dans du beurre ou dans de l'huile.

Pour les accompagnements vous pouvez garnir  
avec ce que vous voulez, comme de la viande ou  
du fromage.

une tasse de farine de maïs blanc

une tasse d'eau tiède

50g de beurre

une pincée de sel

une boule de mozzarella ou du queso  
llanero (fromage vénézuélien)

huile ou beurre pour la cuisson





# Arepas venezolanas

## Ingredientes (4 personas)

una taza de harina de maíz  
una taza de agua tibia  
50 g de mantequilla  
una pizca de sal  
una bola de mozzarella o queso  
llanero  
aceite o mantequilla para la  
cocción



1

-Verter la harina en un tazón grande.  
-Calentar el agua en el microondas (con la mantequilla en la taza).  
-Mezclar la harina, el agua y la mantequilla derretida.  
- Se debería obtener una masa ligeramente pegajosa (agregar harina o agua si la textura no es buena).

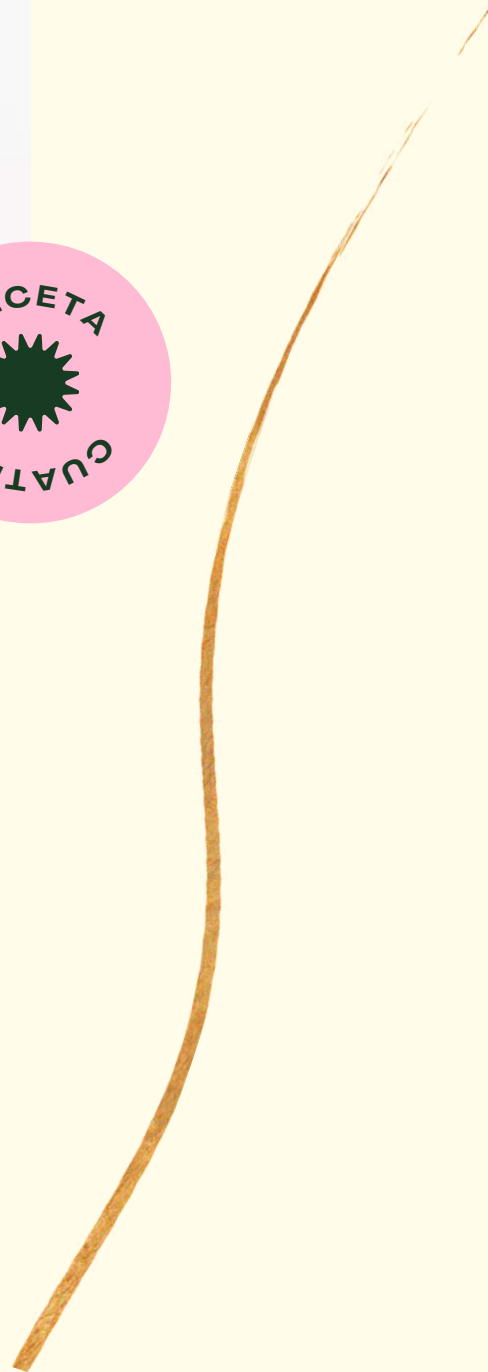
2

-Tomar una bola de masa del tamaño de una nuez y luego agregar una pequeña bola de mozzarella o queso llanero en la masa (no hagas que el queso sobresalga de la bola de masa).

3

-Aplanar la bola de masa.  
-En una sartén, hacer freír las arepas de cada lado, en mantequilla o en aceite.

Para rellenar tus arepas puedes poner lo que te gusta, como carne o queso por ejemplo.



# Tartare de saumon sur son lit de guacamole

## Ingrédients:

### Guacamole

4 avocats  
une pincée de poivre  
épices à guacamole  
1 mangue  
saumon (4 pavés)

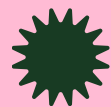
### Vinaigrette au citron

vinaigre balsamique (15 cl)  
huile d'olive (15cl)  
moutarde (2 cuillères à café)  
eau (15cl)  
1 citron  
une pincée de sel et de poivre

### Marinade

2 cuillères à soupe de jus de citron  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de paprika  
1 pincée de poivre de cayenne  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 pincée d'aneth  
1 pincée de ciboulette  
1 salade

RECETTE



ONIO

1

Guacamole :

- Enlever la peau des avocats, et les écraser.
- Couper la mangue en petits dés.
- Mélanger les épices et le poivre avec les avocats écrasés et la mangue.

Saumon :

- Couper les pavés en petits dés
- Dans une poche congélation, mettre :
  - 2 cuillères à soupe de jus de citron
  - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 cuillères à soupe de sauce soja
  - 1 pincée de paprika
  - 1 pincée de piment de Cayenne
  - 1 pincée de ciboulette
  - 1 pincée d'aneth
- Ensuite, mettre le saumon dans la préparation.
- Fermer la poche et laisser reposer 10 minutes.

2

Vinaigrette :

Mélanger énergiquement tous les ingrédients: vinaigre balsamique (15 cl), huile d'olive (15cl), moutarde (2 cuillères à café), eau (15cl), 1 citron pressé , une pincée de sel et de poivre dans un bol.

3

Présentation :

- Faire un lit de salade.
- Poser un cercle de guacamole au centre de l'assiette.
- Poser un cercle de tartare sur le guacamole.
- Mettre la vinaigrette.
- Ajouter des herbes aromatiques.

4



# Tártaro de salmón sobre su cama de guacamole

## Ingredientes

### Guacamole

4 aguacates  
un pizca de pimienta  
especias de Guacamole  
1 mango  
salmón (4 filetes)

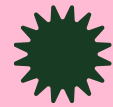
### Vinagreta de limón

vinagre balsámico (15 cl)  
aceite de oliva (15 cl)  
mostaza (2 cucharaditas)  
agua (15 cl)  
limón  
una pizca de sal y pimienta

### Marinada

zumو de limón (2 cucharas)  
aceite de oliva (4 cucharas)  
pimenton (1 pizca)  
pimienta de cayena(1 pizca)  
salsa de soja (2 cucharas)  
eneldo (1 pizca)  
cebollina (1 pizca )  
1 ensalada

RECETA



CINCO

1

Guacamole:

- Quitar la piel de los aguacates y triturarlos.
- Cortar el mango en dados pequeños.
- Mezclar las especias y la pimienta con los aguacates triturados y el mango.

Salmón :

- Cortar los filetes en dados pequeños.
- En una bolsa para congelar, poner:
  - 2 cucharadas de zumo de limón
  - 4 cucharadas de aceite de oliva
  - 2 cucharadas de salsa de soja
  - 1 pizca de pimentón
  - 1 pizca de pimienta de cayena
  - 1 pizca de cebollina
  - 1 pizca de eneldo
- Luego, poner el salmón en la preparación
- cerrar la bolsa y dejar reposar durante 10 minutos

2

Vinagreta :

Mezclar enérgicamente todos los ingredientes:  
(vinagre balsámico (15cl), aceite de oliva (15cl), mostaza (2 cucharaditas), agua (15cl), 1 limón exprimido, una pizca de sal y pimienta en un bol.

3

Presentación :

- Hacer una cama de ensalada.
- Colocar un círculo de guacamole en el centro del plato.
- Colocar un círculo de tártaro sobre el guacamole.
- Añadir la vinagreta.
- Añadir hierbas aromáticas.

4







platos

plats

# Calamars au chorizo

## Ingédients (4 personnes)

800 g de calamars  
120 g de chorizo doux  
100 g de chorizo fort  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
50 cl de crème fraîche  
sel  
poivre

### Ustensiles:

wok  
spatule  
mixeur plongeant



**1**

- Émincer l'oignon et hacher l'ail.
- Faire suer dans un wok avec un peu d'huile.
- Couper le chorizo en petits dés, l'ajouter dans le wok.
- Ajouter à feu doux la crème fraîche, saler, poivrer et laisser mijoter pendant 10 minutes sans oublier de remuer.

**2**

- Retirer quelques morceaux de chorizo et les garder de côté.

**3**

- Mixer le tout avec un mixeur plongeant.
- Une fois terminé, remettre le chorizo et ajouter les rondelles de calamars
- Enfin, laisser mijoter pendant 20 minutes sans oublier de remuer

Ce plat s'accompagne très bien avec du riz !

# Calamares con chorizo

## Ingredientes (4 personas)

800 g de calamares

120 g de chorizo dulce

100 g de chorizo picante

1 cebolla

2 dientes de ajo

50 cl de nata fresca

sal

pimienta

## Utensilios:

wok

espátula

batidora



**1**

-Cortar la cebolla y picar el ajo, luego freírlos en un wok con un poco de aceite.

-Cortar el chorizo en dados pequeños, añadirlo al wok

**2**

-Agregar la nata fresca a fuego lento, sal pimienta y cocer a fuego lento durante 10 minutos sin olvidar remover.

-Retirar unos trozos de chorizo y reservar.

**3**

-Luego batir todo con una batidora.

-Cuando esté hecho volver a poner el chorizo y añadir los aros de calamares

-Finalmente dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos sin olvidar remover.

¡Este plato va muy bien con arroz!





# Quesadillas

**Ingédients (4 personnes)**

- 4 Escalopes de poulet
- 3 Piments rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 Poivrons rouges
- 200g de fromage cheddar
- paprika, cumin, sel
- ½ tasse d'eau
- 200g de sauce tomate
- 4 tortillas

- Commencer par faire sauter les escalopes de poulet dans une poêle jusqu'à qu'elles soient dorées et cuites, les laisser tiédir avant de les émincer.
- Ciseler l'oignon et les poivrons et dans la même poêle, faire suer l'huile restante et y faire dorer les oignons et les poivrons environ 5 minutes.
- Dans un saladier, mélanger les oignons, les poivrons hachés, les piments finement hachés, les morceaux de poulet et la sauce mexicaine salsa (garder 50 ml pour la présentation).
- Mélanger, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver.
- Sur votre plan de travail, étaler les tortillas puis recouvrir de fromage râpé (cheddar).
- Répartir le mélange de légumes et de poulet sur le fromage. -Refermer les tortillas en les pressant légèrement.
- Dans une poêle faites dorer vos quesadillas au poulet quelques minutes de chaque côté.
- Servez vos quesadillas aussitôt, accompagnées de sauce salsa.

**1**

**2**

**3**





# Quesadillas

## Ingredientes (4 personas)

4 pechugas de pollo  
3 pimientos ojos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 pimientos rojos  
200g de queso cheddar  
pimienta, comino, sal  
½ taza de agua  
200 g de salsa de tomate  
4 tortillas

-Empezar a saltear las chuletas de pollo en una sartén hasta que estén doradas y cocidas, dejar enfriar antes de trocearlas.

-Picar cebollas y pimientos en la misma sartén, rehogar el aceite restante y dorar las cebollas y los pimientos durante 5 minutos.

-En una ensaladera, mezclar las cebollas, los pimientos finamente picados, los trozos de pollo y la salsa mexicana (reservar 50 ml para la presentación).

-Mezclar, rectificar la condimentación si es necesario y reservar.

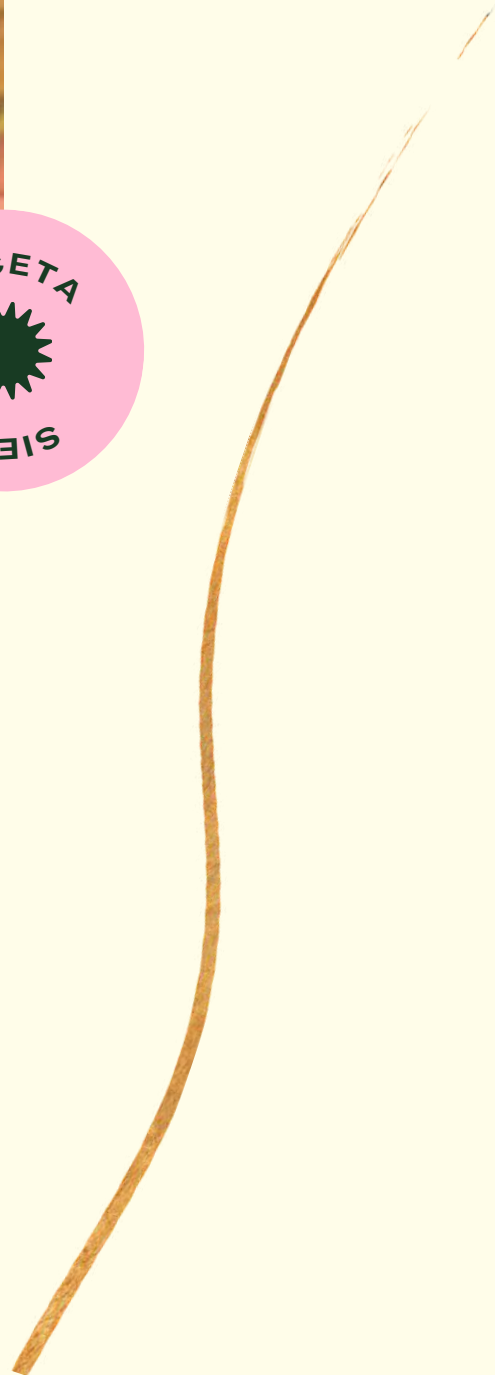
-En una sartén, dorar las quesadillas de pollo durante unos minutos por cada lado.

-Servir las quesadillas de inmediato, acompañadas de salsa.

1

2

3



# Tortillas de crevettes et fritures de la mer

## Ingrédients (4 personnes)

500g de pommes de terre

5 oeufs

1 oignon

huile d'olive

sel

poivre

farine

400g de petites crevettes

100g d'anchois au naturel

100g de calamars

100g de petits poulpes

huile de friture

1 citron



1

-Couper les oignons en lamelles, dans une sauteuse, les faire suer dans de l'huile d'olive.

-Couper en lamelle les pommes de terre épluchées et les ajouter aux oignons.

-Cuire le tout à feu doux longtemps, les pommes de terre ne doivent pas accrocher mais confire lentement.

2

-Dans un saladier, battre les œufs en omelette, saler et poivrer, ajouter les pommes de terre et les crevettes dans cette préparation et bien mélanger.

-Verser le tout dans une poêle avec un fond d'huile et laisser dorer à feu doux.

-Lorsque le dessous est cuit mais que le dessus reste un peu liquide, retourner la tortilla dans une assiette et la remettre au feu quelques instants.

3

La friture:

-Rouler dans la farine les anchois, les calamars et les petits poulpes.

-Les frire en petites quantités dans une poêle profonde ou une friteuse.

-Égoutter sur du papier absorbant, citronner, saler et poivrer.

# Tortilla de camarones y fritura del mar

## Ingredientes (4 personas)

500g de patatas

5 huevos

1 cebolla

aceite de oliva

sal

pimienta

harina

400g de pequeños camarones

100g de boquerones fritos

100g de calamares

100g de pequeños pulpos

aceite para freír

1 limón



**1**

- Cortar la cebolla en tiras, freírlos en una sartén con aceite de oliva.
  - Cortar en tiras las patatas peladas y agregarlas a la cebolla.
  - Cocer todo lentamente, las patatas no deben pegar.
  - Batir los huevos en un cuenco, sal y pimienta, agregar las patatas (machacar un poco las patatas) y los camarones y mezclarlo todo.
- 2**
- Verter todo en una sartén con un poco de aceite.
  - Dejar dorar a fuego lento.
  - Cuando la parte inferior está cocida pero la parte superior es líquida, darle la vuelta a la tortilla en un plato y ponerla de nuevo en la sartén un momento.

**3**

La fritura:

- Pasar por la harina los boquerones, los calamares y los pequeños pulpos.
- Freírlos en pequeñas cantidades en una sartén o una freidora.
- Ecurrir en papel absorbente. Agregar limón, sal y pimienta.





# Cassoulet à l'espagnole

**Ingédients (6 personnes)**

500g de gros haricots blancs secs

500g de lard de poitrine  
demi-sel

2 chorizos à cuire

4 gousses d'ail

1 bouquet garni (thym, laurier,  
persil plat)

2 branches de sarriette

sel et poivre

**1**

-La veille, faire tremper les haricots 12 heures dans une terrine d'eau froide, en renouvelant l'eau plusieurs fois pour éviter les risques de fermentation.

-Plonger le lard dans une casserole d'eau froide.

-Porter à ébullition pendant 5 minutes, l'égoutter, le rafraîchir et le couper en gros lardons.

**2**

-Égoutter et mettre dans une marmite avec les lardons, les chorizos à cuire, les gousses d'ail pelées et dégermées, le bouquet garni et la sarriette.

-Mouiller largement d'eau (3 cm au-dessus des haricots).

**3**

-Porter à frémissement en écumant.

-À ébullition, réduire le feu à doux et laisser mijoter 2 heures en écumant de temps à autre.

-Saler et poivrer en fin de cuisson.

-Retirez les chorizos et les couper en tronçons.



# Cassoulet a la española

Ingredientes (6 personas)

-La víspera, poner las judías en remojo durante 12 horas en un recipiente con agua fría, cambiando el agua varias veces para evitar el riesgo de fermentación.

-Poner el tocino en una cacerola con agua fría, hervirlo durante 5 minutos, escurrirlo, enfriarlo y cortarlo en trozos grandes.

-Ecurrir las alubias y ponerlas en una olla con el tocino, el chorizo, los dientes de ajo pelados y sin el germen, el bouquet garni y la ajedrea.

-Añadir agua (3 cm por encima de las judías).

-Llevar a fuego lento, espumando.

-Cuando hierva, reducir el fuego a bajo y cocer a fuego lento durante 2 horas, espumando de vez en cuando.

- Mojar con abundante agua (3 cm por encima de las alubias).

-Llevar a fuego lento mientras se espuma.

-Cuando hierva, reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante 2 horas, removiendo de vez en cuando.

-Poner sal y pimienta al final de la cocción.

-Retirar los chorizos y cortarlos en trozos.

1

2

3

500 g de alubias blancas secas

500 g de tocino medio salado

2 chorizos para cocinar

4 dientes de ajo

1 ramillete de hierbas aromáticas

(tomillo, laurel, perejil plano)

2 ramas de ajedrea

sal y pimienta

# Crevettes flambées à la tequila, nouilles sautées à la coriandre et crème de poivrons rouge paprika

## Ingédients

### Crème de poivrons

#### rouges paprika :

3 poivrons rouges

1 c.à.c de curry

1 branche de thym

1 échalote

25cl de vin blanc

c.à.c de paprika

1 oignon

20g de beurre

1 feuille de laurier

2 cuillères de crème

fraîche

sel

poivre

### Crevettes flambées à la Tequila:

12 crevettes

1 échalote

5cl de tequila

### Nouilles sautées à la coriandre:

1 paquet de nouilles

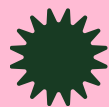
coriandre

poivre

1 oignon

sel

RECETTE



DIX



1

-Couper en dés les poivrons, l'oignon et l'échalote.  
-Dans une casserole, mettre le beurre, faire revenir les poivrons quelques minutes.  
-Ajouter les oignons, les échalotes, le thym et le laurier, saler et poivrer.  
-Mélanger, laisser revenir 1 à 2 minutes puis ajouter le paprika, le curry, mélanger bien.  
-Verser le vin blanc, laisser réduire de moitié, ensuite ajouter la crème fraîche mélanger puis ajouter le paprika et/ou le curry selon le goût et laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu doux puis servir.

2

-Mettre les nouilles dans un saladier et verser de l'eau chaude à hauteur pendant 4 minutes.  
-Retirer les pâtes de l'eau chaude.  
-Intégrer ensuite la coriandre puis saler et poivrer.

3

-Peler l'échalote et la couper en fines tranches. Les faire colorer avec les crevettes à feu vif dans une poêle huilée.  
- Au bout de quelques minutes de cuisson, lorsque les crevettes commencent à dorer, placer hors du feu et déglacer avec la tequila.  
-Approcher aussitôt une flamme en vous tenant le plus écarté possible. -Laisser flamber l'alcool puis sortir les crevettes de la poêle.

# Gambas flambeadas con tequila, fideos salteados con cilantro, crema de pimiento rojo y pimentón



## Ingredientes (4 personas)

### Crema de pimientos rojos con pimentón:

3 pimientos rojos

1 cucharadita de curry

1 ramita de tomillo

1 chalota

25cl de vino blanco

1 cucharadita de pimentón

1 cebolla

20g de mantequilla

1 hoja de laurel

2 cucharadas de nata

sal, pimienta

### Fideos salteados con cilantro:

1 paquete de fideos

cilantro

pimienta

1 cebolla

sal

### Gambas flambeadas con Tequila:

12 gambas

1 chalota

5cl de tequila

1

-Cortar en dados los pimientos, la cebolla y la chalota.  
-En un cazo poner la mantequilla, dorar los pimientos durante unos minutos, agregar la cebolla, la chalota, el tomillo y el laurel, sal y pimienta.  
-Mezclar, cocinar de 1 a 2 minutos, luego agregar el pimentón, el curry, mezclar bien.  
-Verter el vino blanco, reducir a la mitad, luego agregar la nata y mezclar  
-agregar el pimentón y / o el curry al gusto y cocer a fuego lento durante 5 a 10 minutos a fuego lento y luego servir.

2

-Colocar los fideos en un bol y verter agua caliente sobre ellos durante 4 minutos.  
-Quitar la pasta del agua caliente para que esté cocida.  
-Luego agregar el cilantro y sazonar con sal y pimienta.

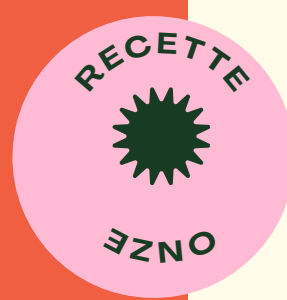
3

-Pelar las chalotas y cortarlas en rodajas finas.  
-Dorarlas con los camarones a fuego alto en una sartén engrasada.  
-Pasados unos minutos de cocción, cuando las gambas empiezan a dorarse, sacarlas del fuego y desglasarlas con la tequila.  
-Acercarse inmediatamente a una llama estando lo más alejado posible, dejar el alcohol flamear y luego retirar las gambas de la sartén.





*postres*  
*desserts*



# Coca de San Juan

## Crème pâtissière:

- Dans une casserole, chauffer le lait à feu doux-moyen avec la cannelle, la peau du citron et la moitié du sucre, quand il commence à bouillir, éteindre le feu.
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Puis incorporer progressivement la fécule de maïs.
- Enlever la cannelle et le citron et ajouter le lait, en remuant constamment.
- Passez le mélange dans la casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il commence à bouillir.
- Éteindre le feu et continuer à remuer un peu plus (facultatif).
- Passer la crème dans un bol et laisser tempérer. Lorsque la crème est tiède,
- incorporer le beurre et fouetter.
- Réserver la crème au réfrigérateur recouverte d'un film plastique en contact avec la crème.
- Au moment de l'utilisation, la crème doit être très froide.

## Levain:

- Dissoudre la levure dans le lait tiède.
- Mélanger avec la farine.
- Laisser reposer le levain au moins une heure ou jusqu'à ce qu'il double de volume.

## Pâte:

- Dans un bol, mettre le levain, ajouter la farine et faire une fontaine pour ajouter l'œuf et un peu de sel.
- Mélanger l'œuf avec la farine.
- Incorporer le beurre (pommade), le sucre, le lait, le zeste d'orange, les graines de vanille et pétrir.
- Vous pouvez utiliser une cuillère en bois.
- Lorsque la pâte ne colle plus au bol, la placer sur une surface farinée.
- Pétrir environ 20 minutes.
- Former une boule et la déposer dans un grand bol beurré.
- Couvrir avec un torchon de cuisine propre et laisser reposer 4 heures ou jusqu'à ce qu'elle triple de volume.
- Ce processus peut être accéléré en mettant la pâte dans un four préchauffé à 50°.
- Une fois la pâte levée, la placer sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé légèrement graissée de beurre.
- Donner la forme que vous souhaitez avec vos doigts, elle peut être ovale, ronde ou carré.
- Badigeonner soigneusement d'œuf battu.
- Décorer avec de la crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille. Décorer avec des fruits confits.

## Ingrédients pour la pâte:

175g de farine à pain (T65)  
100g de sucre  
1 œuf moyen  
25ml de lait entier  
25g de beurre  
1 zeste d'une orange  
½ gousse de vanille, coupé  
en deux dans la longueur  
et extraire es graines  
sel

## Ingrédients pour le levain:

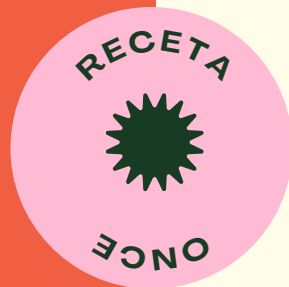
50ml de lait entier tiède  
50g de farine à pain (T65)  
15g de levure fraîche (ou  
5g de levure sèche)

## Ingrédients pour décorer:

fruits confits: oranges,  
cerises...  
pignons de pain  
1 œuf

## Ingrédients pour la crème pâtissière:

350ml de lait  
4 jaunes d'œufs  
1 bâton de cannelle  
La peau d'un citron (sans la  
partie blanche)  
80g de sucre  
35g de fécule de maïs  
35g de beurre (facultatif), à  
température ambiante



# Coca de San Juan

## Crema pastelera:

- En un cozo, calentar la leche a fuego lento con canela, la corteza de limón y la mitad de azúcar, cuando empieza a hervir apagar el fuego.
- Batir las yemas de huevo con el azúcar que queda, hasta que la mezcla se blanquee.
- Incorporar progresivamente la maizena.
- Retirar la canela y el limón y agregar la leche, removiendo constantemente.
- Pasar la mezcla por el cozo y hacer calentar a fuego medio-bajo hasta que esté empezando a hervir.
- Apagar el fuego y continuar revolviendo un poco más. (1 minuto)
- Pasar la crema en un bol y templar. Cuando la crema está caliente, mezclar con la mantequilla y batir.
- Reservar la crema en el frigorífico tapada con un film plástico en contacto con la crema.
- La crema debe estar bien fría.

## Levadura:

- Disolver la levadura en la leche tibia
- Mezclar con la harina.
- Dejar reposar la mezcla con la levadura durante al menos una hora o hasta que duplique su tamaño.

## Masa:

- En un bol poner la levadura, agregar la harina y hacer una fuente para agregar el huevo y un poco de sal.
- Mezclar el huevo con la harina.
- Agregar la mantequilla, el azúcar, la leche, la ralladura de naranja, las semillas de vainilla y amasar. (se puede usar una cuchara de madera).
- Cuando la masa ya no se pegue al bol, poner sobre una superficie enharinada.
- Amasar durante unos 20 minutos.
- Formar una bola y poner en un bol grande untado con mantequilla.
- Cubrir con un paño de cocina limpio y dejar reposar durante 4 horas o hasta que triplique su volumen (este proceso se puede acelerar poniendo la masa en un horno precalentado a 50°).
- Una vez que la masa haya subido, poner en una bandeja para hornear forrada con papel de horno ligeramente engrasado con mantequilla.
- Darle la forma que quieras con los dedos, puede ser ovalada, redonda o cuadrada.
- Cubrir cuidadosamente con huevo batido.
- Decorar con crema pastelera utilizando una manga pastelera. Puedes hacer frenillos.
- Decorar con frutas confitadas.

## Ingredientes para la masa:

175g de harina de pan (T65)  
100g de azúcar  
1 huevo medio  
25ml de leche entera  
25g de mantequilla  
1 cáscara de naranja  
½ vaina de vainilla, cortada  
en dos y extraer los granos  
sal

## Ingredientes para la levadura:

50ml de leche entera tibia  
50g de harina de pan (T65)  
15g de levadura fresca (o 5g  
de levadura seca)

## Ingredientes para decorar:

frutas confitadas: naranjas,  
cerezas...  
piñones  
1 huevo

## Ingredientes para la crema pastelera:

350ml de leche  
4 yemas de huevo  
1 astilla de canela  
corteza de limón (sin la parte  
blanca)  
80g de azúcar  
35g de fécula de maíz  
35g de mantequilla (opcional), a  
temperatura ambiente

# Gâteau aux trois laits

## Ingrédients:

### Gâteau:

200 g de farine

120 g de beurre

½ sachet de levure

chimique

5 oeufs

140g de sucre en  
poudre

1c. à café de vanille  
en poudre

1 pincée de sel

### Crème aux 3 laits:

250g de lait

concentré sucré

300g de lait

concentré non sucré

260g de lait entier



1

Faire fondre le beurre. Dans un saladier, placer la farine, la levure chimique et le sel. Dans un autre récipient, fouetter les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2

Ajouter la vanille puis la préparation à la farine. Mélanger bien. Ajouter le beurre fondu. Mélanger afin d'obtenir une préparation homogène. Verser cette préparation dans un moule en silicone légèrement huilé

3

-Enfourner pendant 30 minutes (à 180°C).  
-Pendant ce temps, mélanger dans un saladier le lait concentré sucré, le lait concentré non sucré et le lait entier.

4

-Vérifier la cuisson du gâteau à l'aide d'une lame de couteau : elle doit ressortir propre.  
-Démouler le gâteau et piquer toute sa surface avec un pique à brochette. Verser le mélange aux trois laits sur le gâteau bien chaud. Placer une nuit au réfrigérateur et déguster.



# Pastel de tres leches

## Ingredientes:

### Pastel:

200g de harina

120g de mantequilla

½ de levadura

5 huevos

140g de azúcar

1 cucharilla de vainilla

1 pizca de sal

### Crema de tres leches:

250g de leche condensada

300g de leche condensada no azucarada

260g de leche entera



1

Derretir la mantequilla. En el plato hondo poner la harina, la levadura y la sal. En el otro recipiente, batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla blanquee.

2

Añadir la vainilla y la preparación a la harina. Mezclar. Añadir la mantequilla. Mezclar para obtener una preparación homogénea.

3

Verter esta mezcla en un molde de silicona. Poner en el horno durante 30 min (180°). Durante este tiempo, mezclar en el plato hondo la leche condensada, la leche condensada no azucarada y la leche entera.

4

Verificar la cocción del pastel con un cuchillo: debe salir limpio. Desmoldar el pastel y picar toda su superficie con un palillo. Verter la mezcla de las tres leches en el pastel bien caliente. Poner una noche en la nevera y degustar.



# Éclairs au chocolat en forme de Churros



1

- Mettre dans une casserole d'eau à ébullition le sel et le beurre.
- Retirer du feu et ajouter la farine d'un seul coup.
- Remuer énergiquement à la spatule en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et bien lisse.
- Remettre sur le feu et dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole.
- Retirer du feu et incorporer à la spatule les œufs un par un et bien mélanger entre chaque ajout. Préchauffer le four à 170°C.
- Remplir les formes de pâte à choux, avec la poche en silicone munie d'une douille cannulée.
- Faire cuire au four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ôter de la plaque dès qu'ils sont prêts et les faire refroidir sur une grille.

2

- Hacher très finement le chocolat noir.
- Chauffer la crème dans une casserole.
- Verser la crème bien chaude sur le chocolat.
- Mélanger pour faire fondre le chocolat. Il doit être bien lisse et bien fondu.
- Fouetter les blancs d'œufs avec une pincée de sel. Quand ils sont à moitié montés, ajouter doucement le sucre.
- Fouetter pour les avoir bien fermes.
- Mélanger un peu de blanc d'œufs avec du chocolat. A l'aide d'une maryse incorporer le reste très doucement. Faire attention pour ne pas faire retomber la mousse.
- Remplir la poche en silicone. Pour les garnir, faire 3 trous, sous les éclairs.
- Garnir les éclairs en introduisant la poche dans les trous. Il faut faire cela doucement, afin de ne pas faire éclater les éclairs.

3

- Mettre le chocolat dans un petit bol.
- Faire bouillir la crème dans une petite casserole et verser sur le chocolat.
- Attendre 5-6 secondes et remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et bien lisse.
- Tremper les éclairs dans le fondant et laisser refroidir.

## Ingrédients :

4 oeufs

100 g de beurre

2 pincée de sel

¼ de L d'eau

200 g de farine

## Garniture au chocolat

100 g de chocolat 74

100 g de crème entière liquide

100 g de blanc d'œuf

40 g de sucre

## Glaçage au chocolat:

75 g de chocolat en morceaux

75 g de crème fleurette



- Poner en una cazuela de agua hirviendo, sal y mantequilla.
- Quitar del fuego y poner la harina de una sola vez.
- Mezclar enérgicamente con la espátula de madera hasta obtener una masa homogénea y lisa.
- Volver a poner al fuego y secar la masa hasta que se despegue de la sartén.
- Retirar del fuego y agregar los huevos uno por uno con una espátula.
- Mezclar bien entre cada adición.
- Precalentar el horno a 170°C.
- Rellenar los moldes con la masa de pastelitos, con la manga pastelera acanalada.
- Llevar al horno hasta que esté dorado.
- Retirarlos de la bandeja para hornear tan pronto como estén listos y dejarlos enfriar sobre una parrilla.

- Picar muy finamente el chocolate negro.
- Calentar la nata en un cazo.
- Verter la nata caliente sobre el chocolate.
- Revolver para derretir el chocolate.
- Debe quedar suave y bien derretido.
- Batir las claras de huevo con una pizca de sal.
- Cuando estén a medio montados, añadir poco a poco el azúcar. batir hasta que esté rígido.
- Mezclar un poco de clara de huevo con chocolate.
- Usando una espátula, incorporar el resto muy despacio.
- Tener cuidado de que la mousse no se hunda. Llenar la bolsa de silicona.
- Para adornarlos, hacer 3 agujeros debajo de los éclairs .
- Rellenar los éclairs insertando la bolsa en los agujeros. Hay que hacerlo lentamente, para no explotar los éclairs.

- Poner el chocolate en un tazón pequeño.
- Hervir la nata en un cazo pequeño y verter sobre el chocolate.
- Esperar 5-6 segundos y revolver hasta que el chocolate esté completamente derretido y suave.
- Sumergir los éclairs en el fondant y dejar enfriar.
- Dejar en un lugar fresco hasta que cuaje el relleno y el fondant.



1

2

3

# Eclairs de chocolate en forma de churros

## Ingredientes (6 personas)

4 huevos

100g de mantequilla

2 pizcas de sal

1/4L de agua

200g de harina

## Guarnición de chocolate:

100g de chocolate 74

100g de crema entera líquida

100g de clara de huevo

40g de azúcar

## Glaseado de chocolate:

75g de chocolate en trozos

75g de crema fleurette





# Crème catalane à la française

## Ingrédients (4 personnes)

200 g de sucre en poudre ou sucre semoule

50 g de fécule de maïs

6 jaunes d'oeuf

800 ml de lait entier

200 ml de crème liquide entière

1 bâton de cannelle ou 2 étoiles de badiane

½ zeste de citron

sucre de canne roux ou cassonade

10 cl de Grand Marnier

## Ustensiles

casserole

chalumeau de cuisine

fouet

ramequins

saladier



1

2

3

-Dans une casserole, porter à ébullition le lait, la crème avec la cannelle et le zeste de citron.

-Laisser infuser.

Pendant ce temps, dans un saladier, blanchir les jaunes d'œuf et le sucre.

-Ajouter la fécule de maïs et bien incorporer.

-Verser le lait chaud infusé à travers un chinois fin sur l'appareil aux œufs. Bien mélanger.

-Verser alors la crème réalisée dans la casserole et porter à ébullition sans arrêter de remuer à la cuillère en bois, tout en incorporant le Grand Marnier.

-Laisser épaissir le mélange et cuire 2 min à compter de la reprise d'ébullition.

-Verser dans des ramequins en terre cuite et laisser refroidir.

-Disposer de la cassonade sur la crème froide et caraméliser au chalumeau (ou au grill du four).





# Crema catalana a la francesa

## Ingredientes (4 personas)

200 g de azúcar en polvo o azúcar  
50 g de maicena  
6 yemas de huevo  
800 ml de leche entera  
200 ml de nata entera  
1 rama de canela o 2 anís estrellado  
½ ralladura de limón  
azúcar moreno de caña o azúcar moreno  
10 cl de Grand Marnier

## Ustensilios

ramequines  
soldador de cocina  
batidor  
ensaladera

1



2

3

-En una cazuela, poner a hervir la leche y la nata con la canela y la ralladura de limón.  
-Dejar infusionar.  
-Mientras tanto, en una ensaladera, blanquear las yemas de huevo y el azúcar.  
-Agregar la maicena y mezclar bien.  
-Verter la leche infusionada caliente a través de un colador fino sobre la mezcla de huevos. Mezclar bien.  
-Luego, verter la nata en la cazuela y llevar a ebullición removiendo constantemente con una cuchara de madera, incorporando el Grand Marnier.  
-Dejar que la mezcla espese y cocer durante 2 minutos desde que comience a hervir.  
-Verter en los ramequines y dejar enfriar.  
-Disponer el azúcar moreno sobre la nata fría y caramelizar con un soldador de cocina (o en la parrilla del horno).



*¡ Buen provecho !*

*Bon appétit !*



Nous remercions le chef Boscus et Mme Villette qui ont accompagné notre classe sur ce projet qui a été l'occasion de travailler ensemble en alliant la cuisine et l'espagnol.

Queremos agradecer al jefe Boscus y a la Señora Villette que acompañaron a nuestra clase en este proyecto, que fue una oportunidad para trabajar juntos combinando la cocina y el español.



Les élèves  
de terminale  
sciences et  
technologies  
de l'hôtellerie  
et de la  
restauration  
du lycée  
Jean de  
Prades 2021-  
2022.