

# CUISINEZ FACILE

U avec les  
apprentis cuistots



La Fondation Jullion pour l'enfance est une fondation sous égide d'Apprentis d'Auteuil, créée en 2009 par Claude et Marie-Christine Jullion pour venir en aide à l'enfance en difficulté.

La fondation finance différents projets permettant aux jeunes enfants connaissant l'injustice sociale de retrouver confiance en eux afin d'être en mesure de réussir leur vie d'adulte.

Ces projets sont liés aux cinq sens, parmi ceux-ci l'alimentation tient une place importante :

- pour que les enfants aient une connaissance de l'importance de préserver l'environnement ;
- pour que les enfants aient un rapport direct avec la nature qui les entoure ;
- pour que les enfants soient en mesure de se nourrir sainement avec des produits peu onéreux.

Durant l'année scolaire 2016-2017, la Fondation Jullion pour l'enfance a financé un atelier cuisine au sein d'un établissement d'Apprentis d'Auteuil: le village éducatif Saint Philippe de Meudon.

Les jeunes ont appris à canaliser leurs énergies, à respecter les règles, à gérer leur temps, et surtout ont vu très concrètement le résultat de leurs efforts par la réalisation de recettes de cuisine.

J'ai moi-même été récompensée de mon accompagnement par l'enthousiasme des jeunes et le sérieux qu'ils ont mis dans l'apprentissage des rudiments de la cuisine.

C'est pour cela que l'équipe pédagogique du projet a tenu à faire ce travail d'écriture des recettes avec les jeunes. Une recette de cuisine réussie fait appel à leurs cinq sens: le goût, l'écoute, le regard, l'odorat, le toucher.

Ce livre de recettes est le résultat de leur travail.

Son édition, destinée au public, est aussi pour eux une forme d'accomplissement et d'estime de soi. C'est important pour leur redonner confiance dans leur avenir.

J'espère que vous prendrez plaisir à le lire, à l'offrir à un ou une jeune débutant(e) en cuisine.

La vente de ce livre va aider à financer les futurs ateliers de cuisine.

Votre soutien nous est précieux et indispensable, je vous en remercie du fond du cœur.

**Marie-Christine Jullion**

Présidente de la Fondation Jullion pour l'enfance

# CUISINER AIMER PARTAGER



L'équipe pédagogique

La nourriture et le repas partagé sont au cœur de l'Éducation et de la culture française. L'Internat Éducatif et Scolaire Saint-Philippe de Meudon, avec le soutien de la Fondation Jullion pour l'enfance en a fait son projet phare pour les jeunes accueillis.

Ce projet réunit des éducateurs et des jeunes dans la découverte, le travail et la convivialité, tous les mercredis de l'année scolaire. Ils découvrent des ingrédients, les cuisinent et partagent entre eux goûts et traditions culinaires. À la fin de chaque année scolaire, les jeunes présentent leurs petits plats et s'affrontent lors du concours «Top Chef», où le bonheur partagé l'emporte sur l'angoisse du podium.

L'ambition n'est pas de passer du fast-food à la table étoilée en quelques mois mais de sortir des plats tout faits, des frites et du poulet, des pâtes et du ketchup, pour les horizons plus vastes de la petite gastronomie familiale et des bons petits plats entre amis. La beauté de l'assiette, le plaisir du palais sont prétextes au cérémonial éducatif de la table.

Ce projet trouve ses fondements dans l'histoire de notre établissement et de ses productions maraîchères et fruitières. Depuis 130 ans, des fruits et légumes de qualité, bio aujourd'hui, sont cultivés sur le site de Saint-Philippe. Ils ont alimenté les pensionnaires, puis ont été mis en vente auprès des amateurs initiés de Meudon, au profit d'Apprentis d'Auteuil. Le travail de la terre et des plantes a permis à des jeunes de trouver leur voie professionnelle et leur place dans la société. Il a aussi contribué à la notoriété de Saint-Philippe et au maintien d'un patrimoine exceptionnel.

L'ensemble scolaire et professionnel Saint-Philippe, dispose de classes allant de la 6<sup>e</sup> au BTS. Aux côtés de la filière horticole (métiers de l'agriculture, constructions et aménagements paysagers, jardinier paysagiste, fleuriste), il propose des formations professionnelles dans les secteurs de services à la personne, de l'électricité et de la menuiserie. Dans l'esprit d'Apprentis d'Auteuil, les enseignants et les formateurs sont très attentifs à développer la qualité de la relation humaine en complément des gestes techniques. Cette dimension passe naturellement par le soin apporté aux repas qui sont confectionnés et le bonheur qu'ils peuvent donner à ceux qui les préparent comme aux convives, fusse une personne isolée ou dépendante. Pour préparer les jeunes à cette véritable mission, le lycée s'est doté d'une cuisine pédagogique, inaugurée à l'automne 2017.

Le livre de cuisine qui vous est aujourd'hui proposé est le réceptacle de l'héritage et des ambitions de Saint-Philippe et d'Apprentis d'Auteuil. En l'achetant vous témoignerez de l'intérêt que vous portez aux jeunes qui se sont lancés dans cette aventure, aux éducateurs qui ont éveillé leurs papilles et accompagné leurs gestes. Vous nous donnerez aussi les moyens de financer la cuisine pédagogique. Nous souhaitons que ces pages encore immaculées portent rapidement les tâches, les traces de gras, les brûlures, les fumets, autant de témoins de manipulations heureuses et de bonheurs partagés.

Du fond du cœur, merci.

Gilles de Wavrechin  
Directeur territorial Apprentis d'Auteuil

# LES YAKITORIS DE BŒUF AU FROMAGE

Les cuistots : Joaquim, Jules, Izack, Arthur



- 1 Faites mariner les tranches de carpaccio dans un bol rempli de sauce yakitori pendant au moins 10 minutes.
- 2 Pendant ce temps, coupez des morceaux de maasdam d'environ 1 cm sur 4 cm.
- 3 Enrobez les morceaux de fromage avec le bœuf bien mariné et piquez-les sur des petits pics à brochette (ou alors sur 4 grands pics à brochette coupés en deux).
- 4 Faites cuire sur un grill ou à défaut sur une poêle chaude environ 1 à 2 minutes de chaque côté.
- 5 Servez et dégustez immédiatement.



# L'ŒUF COCOTTE DANS SA COQUE DE PAIN DE MIE

Les cuistots : Curtis, Jeunes de MECS\*



PRÉPARATION  
10 MINUTES  
PAR PERSONNE

- \* Pain de mie
- \* Œuf
- \* Tranche de poitrine ou bacon
- \* Crème fraîche épaisse
- \* Fromage râpé
- \* Sel, poivre
- \* Beurre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C.
- 2 Étalez une tranche de pain de mie au rouleau.
- 3 Beurrez-la d'un côté et disposez la tranche dans le moule, face beurrée côté moule.
- 4 Disposez la tranche de poitrine à l'intérieur du moule, en cercle.
- 5 Ajoutez une cuillère à café de crème épaisse, une pincée de fromage râpé.
- 6 Cassez l'œuf par-dessus, salez, poivrez.
- 7 Enfourez pour 10 minutes environ.
- 8 C'est prêt! L'œuf est cuit, le jaune est coulant, le pain de mie est croustillant, le fromage est fondu, un vrai délice!

\* MECS : Maison d'enfants à caractère social



# LE HAMBURGER MAISON

Les cuistots : Annis, Théo, Jules, Curtis, Ernest



PRÉPARATION  
5 MINUTES  
CUISSON 5 MINUTES  
POUR 4 PERSONNES

- \* 4 pains à hamburgers
- \* 4 steaks hachés
- \* 2 oignons
- \* Cheddar en tranches
- \* 1 tomate
- \* Salade
- \* Moutarde, Ketchup

- 1 Faites revenir les oignons à feu doux.
- 2 Augmentez le feu et faire revenir les steaks hachés.
- 3 Une fois saisi, posez une tranche de cheddar sur le steak et laissez fondre.
- 4 Une fois cuit, déposez le steak et le fromage sur une des tranches du pain que vous aurez auparavant tartinée d'un mélange de ketchup et de moutarde (faites griller légèrement le pain si vous pouvez).

- 5 Ajoutez la salade et de petites rondelles de tomates.
- 6 Recouvrez avec l'autre partie du hamburger et régalez-vous.



# LES VÉRITABLES POTATOES

Les cuistots : Mathéo, Hugo, Théo, Erwan



PRÉPARATION  
5 MINUTES  
CUISSON 20-25 MINUTES  
POUR 6 PERSONNES

- \* 8 à 10 petites pommes de terre nouvelles (5 cm de long)
- \* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- \* 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- \* 1 cuillère à soupe de curry ou de paprika
- \* Sel et poivre
- \* 2 cuillères à café de farine tamisée
- \* Huile pour la friture

- 1 Coupez les pommes de terre en 4 quartiers, sans les éplucher.
- 2 Placez-les dans un grand récipient.
- 3 Ajoutez l'huile, les herbes, les épices, le sel et le poivre. Mélangez avec une grande cuillère.
- 4 Ajoutez la farine tamisée, et mélangez à nouveau pour bien enrober les pommes de terre.
- 5 Faites chauffer l'huile dans une poêle profonde. Disposez les quartiers de pomme de terre les uns après les autres dans l'huile chaude. Retournez-les régulièrement et surveillez la cuisson.
- 6 Cuisez-les pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées.



Les pommes de terre doivent être bien séparées dans la poêle pour qu'elles ne collent pas entre elles. Dégustez les pommes de terre immédiatement après la cuisson pour qu'elles ne ramollissent pas (ôtez l'excès de matière grasse en les disposant sur un essie-tout).