



# les recettes d'entrendanse

Lorsqu'une association comme Escabelle, crée un Festival comme Entrendanse, la réussite de celui-ci repose sur les bénévoles. Pendant plusieurs jours, ils se donnent « corps et âme » pour que tout se passe au mieux avec l'espoir que chaque participant reparte en se disant: « qu'est ce que c'était chouette! ». Mais avant cela, il va falloir vivre des moments plus ou moins difficiles : problèmes techniques, salles pas disponibles, manque de matériel, planning à revoir... Et l'envie de baisser les bras et de tout envoyer balader se pointe de temps en temps. Alors il faut de ces moments où, assis autour d'une belle table en partageant un bon plat, on retrouve ceux qu'on a croisés, bénévoles, techniciens, danseurs, artistes, enseignants, amis... pour se détendre ensemble.

Je prends plaisir à cuisiner pour vous mais aussi avec vous : j'apprécie vos passages en cuisine lorsque vous avez un creux dans votre planning (et parfois au ventre!) et que tout en discutant vous découpez ceci, touiller celà... en échangeant sur nos différentes façons de faire.

Alors voici quelques unes de ces recettes que nous avons dégustées. Peut-être, en les refaisant, allons-nous retrouver ces moments d'agréable partage...

Annie Rivière

## rougail saucisses

recette de l'île de La Réunion qui varie selon l'endroit de l'île où on le fait



Pour 4 personnes :  
6 belles saucisses (*fraîches ou fumées*)  
300g d'oignons  
500g de tomates (*fraîches ou en conserve*)  
3 cuillerées à soupe d'huile (*d'arachide de préférence*)  
sel, ail, gingembre, piment, safran de La Réunion ou curcuma

- Mettre les saucisses dans une marmite. Les couvrir d'eau et les faire bouillir jusqu'à disparition complète de l'eau si elles sont fraîches. Si elles sont fumées, laisser bouillir une bonne dizaine de minutes puis jeter l'eau et renouveler l'opération comme pour les saucisses fraîches.
- Laisser les frire avec l'huile puis enlever les de la marmite. Couper-les en morceaux et réserver.
- Mettre les oignons hachés en long, bien tourner, puis le piment écrasé avec le sel, l'ail et le gingembre. Laisser roussir (attention à ne pas faire brûler l'ail!)
- Ajouter les tomates coupées en petits morceaux.
- Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 15 à 20 minutes.
- Quand la sauce est prête, y ajouter les saucisses et laisser mijoter à petit feu au moins 20 minutes (*plus la cuisson sera longue, meilleures seront les saucisses car elles vont « confire »*) en rajoutant de l'eau si la sauce a tendance à trop réduire.

*La quantité d'épices dépend du goût de chacun. Pour ceux qui ne sont pas habitués à la cuisine pimentée, je ne mets pas de piment dans la sauce mais je sers avec une pâte de piment ou un rougail tomates : 5 ou 6 petits piments oiseaux, 1 grosse tomate, 1 petit oignon frais, 2 branches de persil que je hache ensemble.*

*A servir avec un riz jaune : cuit à la vapeur avec du sel et du curcuma.*



Jacques, Valérie et Marie-Louise dans les cuisines de L'Athéna .2012.

## crumble de dinde au curry et noix de coco

recette extraite du magazine Cuisine et vins de France



Pour 6 personnes :  
800 g d'escalope de dinde  
3 oignons  
125g de champignons de Paris  
2 cuillères à soupe de curry en poudre  
15cl de lait de coco  
40g de beurre  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 pincée de piment  
½ bouquet de coriandre  
POUR LA PÂTE :  
100g de farine  
100G de beurre froid + 1 noix pour beurrer le plat  
30g de sucre roux  
80g de noix de coco râpée

- Pelez les oignons, émincez-les, lavez les champignons, coupez-les en deux et découpez les escalopes de dinde en lamelles.
- Mettez à chauffer le beurre (les 40g) et l'huile dans une sauteuse, faites revenir les oignons, la volaille et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saupoudrez de curry, versez le lait de coco, ajoutez le piment, du sel, du poivre. Couvrez et faites cuire 15mn en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, ajoutez la coriandre ciselée.
- Préchauffez le four th 8 (240°) et beurrez un plat à four. Mettez la farine, le beurre froid en morceaux, le sucre, la noix de coco dans le bol d'un robot et mixez quelques secondes par à coups jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux comme une grosse chapelure. *(la pâte à crumble peut se faire à la main en écrasant du bout des doigts, le beurre enrobé des autres ingrédients)*
- Disposez le curry de dinde dans le plat, répartissez la pâte dessus, baissez le thermostat à 6 (180°) et faites cuire le crumble pendant 25 mn *(le dessus doit être légèrement doré)*. Servez aussitôt.



Danielle B, bénévole, Sylvain, technicien, Marie-Paule, bénévole: repas sous le soleil d'Ergué-Gabéric.2019

## le chili con carne « original » comme j'ai longtemps rêvé de le faire mais 3h45 de cuisson ça freine un peu...

recette extraite du magazine Cuisine et vins de France



Pour 8 personnes :

- 1,5 kg de bœuf à braiser (gîte à la noix ou tranche)
- 3 grosses boîtes de haricots rouges au naturel (soit 1,2 kg)
- 1 boîte (1/2 format) de tomates concassées au naturel
- 1 cuillère à soupe bombée de concentré de tomates
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à café de chili en poudre (ou un autre piment)
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Tabasco
- 3 tablettes de bouillon de bœuf
- Sel- poivre

- Coupez la viande en tout petit dés. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites les revenir avec l'huile dans une cocotte. Au bout de 10 mn, ajoutez la viande et remuez à découvert 5 mn à feu vif.
- Ajoutez chili, cumin, origan, quelques gouttes de Tabasco et salez. Remuez et réglez sur feu doux.
- Diluez les tablettes de bouillon dans 50cl d'eau bouillante, versez dans la cocotte avec les tomates concassées et le concentré, remuez.
- Laissez mijoter à couvert 1h30 à 2h (vous pouvez réaliser cette étape plusieurs heures à l'avance ou la veille).
- Passé ce temps, ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson à feu tout doux et à couvert 1h30 (*moi j'avais mis la cocotte dans le four à environ 150°*). Si le chili est trop liquide, montez le feu et laissez réduire quelques minutes.
- Servez brûlant avec des rondelles de bananes citronnées, du guacamole, de la crème fraîche épaisse ou du cheddar râpé.



*A Ergué-Gabéric, nous l'avons dégusté avec un vin du Chili apporté par Daniel et Mireine : un bel assemblage !  
Autrement, un cabernet-sauvignon convient bien.\**

## Lasagnes aux légumes de Jacques S. (bénévole « cuisine » à Bohars)

Ingrédients pour 4 personnes:

feuilles de lasagnes fraîches  
400g de pulpe fine de tomates  
6 tomates séchées  
2oignons ou 3 échalotes  
2 courgettes  
½ aubergines  
feuilles d'épinards ou de bettes  
100g de gruyère ou de mozzarella  
origan  
curcuma  
poivre  
sel  
olives noires

Pour la béchamel :

50g de beurre  
50g de farine  
500cl de lait  
muscade moulue  
poivre

- Peler et émincer les oignons ou/et les échalotes.
- Laver les légumes (courgettes, aubergine, épinards ou bettes).
- Couper les courgettes et l'aubergine en très fines rondelles.
- Faire revenir les oignons et/ou les échalotes dans une casserole avec un peu d'huile d'olive sans les dorer.
- Ajouter la pulpe de tomates, les tomates séchées coupées en lamelles. Assaisonner de poivre, d'origan, de curcuma. Laisser mijoter à feu très doux le temps de la préparation des autres ingrédients.
- Faire revenir les courgettes, l'aubergine et les épinards ou les bettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Une fois légèrement dorés, réserver les légumes sur un plat.
- Béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine avec un fouet. Laisser cuire ce roux blanc pendant quelques minutes tout en remuant. Ajouter au fur et à mesure le lait bouillant en battant constamment au fouet à feu doux pendant une dizaine de minutes jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse . Ôter la casserole du feu et rajouter du sel du poivre et de la noix de muscade moulue.
- Déposer au fond du plat une fine couche de béchamel, puis une feuille de lasagne fraîche, le coulis de tomates, les légumes, la béchamel, une feuille de lasagne...et ainsi de suite.
- Après avoir déposer la dernière (troisième) couche de pâte à lasagnes, finir par de la béchamel et du gruyère râpé, de l'origan et des olives noires.
- Cuire les lasagnes dans un four préchauffé à 190° pendant 30 minutes.
- Servir les lasagnes chaudes accompagnées d'une salade verte.

*Jacques les fait avec les légumes qu'il a sous la main : à vous de faire de même !*



*Guillaume Loiseau et ses collégiens: petit casse-croute avant de repartir. 2015*

## Cake aux lardons, poulet et olives

Quand on ne sait pas combien de convives il y aura autour de la table (ce qui est le cas chaque soir après le spectacle!), rien de tel que des cakes !

préparation 20min, cuisson 45min



Ingrédients pour 8 personnes

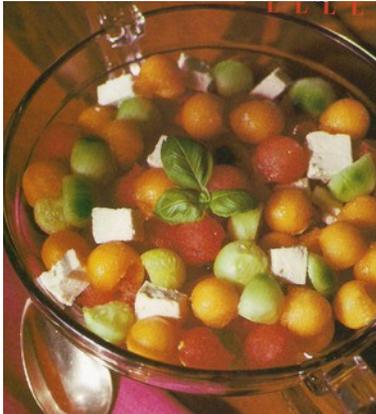
- . 100g de blanc de poulet cuit
- . 100g de lardons fumés
- . 100 de champignons de Paris
- . 20 olives noires dénoyautées
- . 1 cuill à soupe de persil haché
- . 225g de farine + 10g
- . 100g de beurre + 15g
- . 4 œufs
- . ½ paquet de levure chimique
- . 10cl de vin blanc sec
- . 1 cuill à soupe d'huile d'arachide
- . ½ cuill à café de sel

- Allumez le four th.6-7 (200°). Beurrez et farinez un moule à cake. Coupez les olives en morceaux. Émincez le poulet en lamelles. Faites fondre le beurre.
- Dorez les lardons dans une cuillerée d'huile à la poêle. Réservez. Nettoyez et émincez les champignons. Faites-les revenir à la poêle avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Versez en passoire.
- Dans un saladier, mêlez la farine, le sel et la levure. Creusez au centre et cassez-y les œufs. Mélangez à la cuillère en bois en incorporant peu à peu la farine, tout en versant progressivement le beurre fondu puis le vin. Ajoutez persil, olives, poulet, lardons et champignons à la pâte, puis versez dans le moule.
- Cuisez 45min. Vérifiez en enfonçant une brochette au centre, elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir 5 min avant de démouler et laissez refroidir sur une grille.

## Salade aux trois melons

recette du magazine Elle à table

préparation 15 min



Ingrédients pour 6 personnes :

- . 1 melon de cavaillon
- . 1 melon d'Espagne
- . ¼ de pastèque
- . 300g de feta
- . 6 cuill à soupe d'huile d'olive
- . 15 feuilles de basilic
- . 2 pincées de fleur de sel
- . 6 tours de moulin à poivre

- Épluchez et épépinez les melons et la pastèque. Prélevez des boules de melon et de pastèque à l'aide d'une cuillère spéciale. Si vous n'avez pas d'ustensile pour prélever les boules, découpez tout simplement la chair en dés.
- Coupez la feta en cubes d'un cm de côté. Mettez le tout dans un saladier, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.
- Ajoutez les feuilles de basilic lavées, essuyées et ciselées.
- Servez frais.



*Sylvain, technicien, Lis, danseuse et Sergio, chorégraphe: repas de fin de soirée à L'Athéna. 2016.*

