# DÉLICES SUCRÉS D'HIVER

## 10 RECETES DE NOS GRANDS-MÈRES

EN COLLABORATION AVEC "MYETTES"
CRÉATRICE DE CUISINE INTUITIVE

FAUT PAS POUSSER MAMY !

# BIENVENUE DANS NOS CUISINES !

Ravie de vous retrouver pour ce livret inspiré de nos grands-mères.

Les recettes sélectionnées ont toutes pour point commun : ce sont des recettes sucrées à partager en saison hivernale !

Souvent transmises par notre mamy, mémé ou bobonne, elles nous rappellent la convivialité des grandes tablées, la chaleur ressentie dans nos foyers et font l'écho de ces moments gravés...

La cuisine est l'un des précieux outils de transmission... convaincue par l'importance de ce lien entre générations créé dans nos cuisines, j'ai voulu rassembler ces quelques recettes afin que vous aussi vous puissiez devenir des "passeurs". Car cuisiner c'est bien plus que manger...

En plus, l'originalité, le dynamisme et la formation de Maïté Matloka, créatrice de "Myettes", dealeuse de cuisine intuitive, vous permettront également de découvrir des recettes de nos grands-mères revisitées ou "pimpées".

Je vous souhaite de nombreux bons moments autour de ces recettes.

*Coralie,*

créatrice de "Faut pas pousser Mamy"

# DANS CE LIVRET 10 RECETTTES INSPIRÉES ET INSPIRANTES


03. Les galettes de Mémé "Marie-Louise"

04. Les galettes de "Maminou"

05. Le chocolat Chaud épicé de "Myettes"

06. La confiture "Petit-déj du lapin"

07. Les gaufres du géant Gayant.

08. Les cookies façon pain perdu de "Myettes"

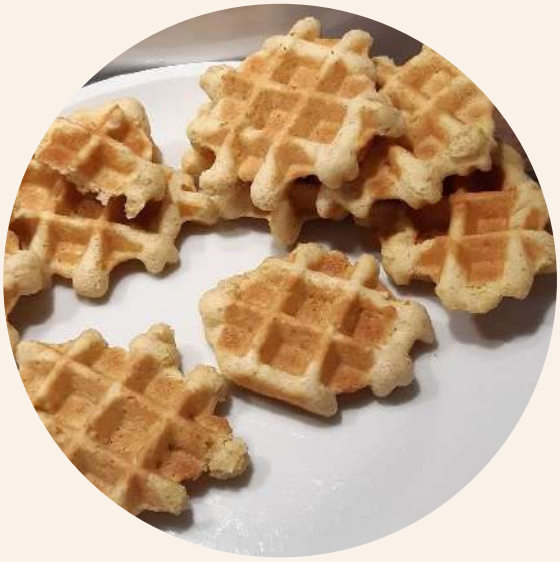
09. La recette de biscuits allemand de l'Avent

10. Les biscuits "OhSpéculoos" de Myettes

11. 5 astuces pour égaler la saveur des crêpes des Nanou, Granny & Cie...

12. Les crêpes au lait végétal de Nadine

13. Recette de "Kinderpunsch", jus de Noël pour enfants



# GALETTES DE MÉMÉ MARIE_LOUISE

## Ingrédients

- 175 gr de beurre
- 2 oeufs
- 175 gr de cassonade blonde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de vanille
- 250 gr de farine

## Recette

01 A réaliser 24 h 00 à l'avance : Versez de l'eau bouillante dans une terrine pour l'échauder, vider.

02 Découper le beurre en petits morceaux et le mettre dans la terrine

03 Placez la terrine sur le coin du feu (quand je vous dis que ce sont des recettes « authentiques »)

04 Incorporez et mélangez les 2 oeufs l'un après l'autre

05 Ajoutez la cassonnade, la pincée de sel et la vanille, Finaliser avec la farine.

06 Le jour de la cuisson, faire de petites boulettes et cuire au gaufrier avec les plaques adaptées.

# GALETTES DE MAMINOU

## Ingrédients

300 gr de farine
5 oeufs
270 gr de sucre
300 gr de beurre fondu
2 paquets de sucre vanillé.

## Recette

- Faites fondre le beurre.
- Cassez les oeufs dans un grand récipient.
- Battez les oeufs en ajoutant petit à petit, le sucre, le sucre vanillé,  le beurre fondu et la farine.
- Faites reposer au frais plusieurs heures.
- Réalisez de petites boules de pâtes et cuire au gaufrier.

03

## L'astuce de Maminou

Mettez au frigo et utilisez une cuillère à glaces pour réaliser les boules.

# LE CHOCOLAT CHAUD ÉPICÉ DE MYETTES.

## POUR UN BOL RÉCONFORTANT

Un verre de lait entier;
Deux carrés de chocolat noir entier (20g)
1 zeste de mandarine.
1 bâton de cannelle.
1 quart de cuillère à café de mélange 4 épices moulues.

## Recette

Chauffez le tout et laissez infuser. Si vous en disposez, garnissez de chantilly et de mini Marshmallows.

## Mais aussi

Selon vos goûts
Variez les épices, les écorces d'agrumes pour vous créer votre cacao aux épices unique.

## Mes adaptations

# CONFITURE PETIT-DÉJEUNER DU LAPIN

## Recette

01 Épluchez les carottes et les pommes, coupez-les en tous petits morceaux.

02 Placez vos fruits dans une casserole à fond épais. Versez-y le jus d'orange et les sucres. Commencez à chauffer.

03 Amenez à ébullition et ensuite laissez mijoter.

04 Laissez mijoter une quarantaine de minutes, mais cela peut-être très différent.
Dans cette recette, des petits morceaux de carottes sont encore présents, mais ils sont fondants à la dégustation.

05 N'oubliez pas de bien stériliser votre pot et votre couvercle avant la mise en pot.
A l'aide d'une louche, versez votre confiture encore chaude dans les pots. Fermez le couvercle et retournez votre pot pour le laisser refroidir.

## Ingrédients

- 250 gr de carottes
- 250 gr de pommes
- 250 gr de jus d'orange fraîchement pressé
- 300 gr de sucre pour confiture
- 1 trait de jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé.

Avant de commencer, n'oubliez pas de stériliser vos bocaux.

## Astuces

Astuce numéro 1 de Mamy : ajoutez un filet de citron. Le citron permet de diminuer la teneur en sucre et aide la confiture à se figer.

Astuce 2 : il ne faut pas retirer l'écume en début de cuisson, car elle contient de la pectine qui aide à la prise de la confiture. De plus, la confiture se cuit sans couvercle. Il faut la mélanger souvent pour qu'elle n'adhère pas au fond de la casserole.

# GAUFFRES DU GÉANT GAYANT

## Ingrédients

750 gr de farine
125 gr de beurre
1, 5 l de lait
40 gr de levure du boulanger
3 oeufs

## Recette

- Délayez la levure dans un peu de lait tiède (mais pas chaud !)
- Faites tiédir votre reste de lait avec le beurre
- Incorporez les œufs battus puis la farine
- Ajoutez le mélange à base de levure
- Travaillez votre pâte, couvrez-la et laissez la lever une heurette.
- Cuisez au gaufrier légèrement huilé

03

## L'astuce

Mettez une pincée de sucre dans votre lait tiède où vous délayez votre levure, cela vous donnera un meilleur résultat !

# COOKIES FAÇON PAIN PERDU DE MYETTES.

## POUR 3 cookies géants ou 6 minis

100g de pain légèrement sec
2 œufs entiers
50ml lait demi-écrémé ou entier
20 à 30g sucre de canne (selon que vous aimiez les recettes sucrées ou non)
1 sachet de sucre vanillé
1 petit suisse

## Recette

- Préchauffez le four à 210°C. Garnissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Mélangez les œufs et les sucres, battre au fouet.
- Ajoutez le lait et le petit suisse, battre.
- Détaillez le pain en petits morceaux.
- Versez la préparation sur le pain, mélangez et laissez tremper 15 minutes.
- A l'aide d'une cuillère ou d'une louche, réalisez des cercles façon "Cookies" sur la plaque de cuisson.
- (+/- 4cm pour les petits, +/- 8cm pour les grands).
- Cuire 15 minutes au niveau le plus bas de votre four.

## Déco

Laissez libre cours à votre imagination : chocolat fondu, éclats de spéculoos, vermicelles de chocolat, céréales, noix de coco râpée,mais aussi des éclats de noisettes, amandes, noix, pistaches... et pour le côté coloré, des perles de sucre multicolores, Smarties, M&M's...

# BISCUITS ALLEMANDS DE L'AVENT

## Ingrédients

Pour+/- 12 biscuits
300 g de farine
200 g de beurre
100 g de sucre cristallisé
1 filet d'eau
Sucre glace
Confiture de votre choix

## Recette

01 Mélangez les ingrédients secs et ajoutez le beurre fondu. Ajoutez un peu d'eau eau si besoin pour que la pâte s'agglomère.

02 Abaissez la pâte au rouleau et découpez de jolis formes par 2. (Découpez un "trou" à l'emporte-pièce dans chaque forme du "dessus".)

03 Faire cuire à four pré-chauffé à 180 °C +/- 10 min.

04 Une fois refroidis, garnissez les bases de confiture, couvrez les dessus. Saupoudrez de sucre glace. Dégustez !

# BISCUITS "OH, SPÉCULOOS"

BY MYETTES

## Ingrédients pour +/- 18 pièces

250 g farine
2 cuillère à café de levure chimique
100 g de beurre
100 g de cassonade brune
Un sachet de sucre vanillé
1 œuf
Une cuillère à café d'épices spéculoos
Et une pincée sel

## L'astuce

Pas d'emporte pièce ?
Regardez cette vidéo pour réaliser vos étoiles, sapins...
Suivez ce lien de la cabane à activités.

## Recette

La veille :

- Battez le beurre et la cassonade jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- Ajoutez l'œuf, les épices et le sucre vanillé. Mélangez au batteur.
- Incorporez, ensuite, la farine, la levure et le sel. Mélangez à la main, pour obtenir une pâte homogène.
- Formez une boule, enroulez-la de film alimentaire et réservez au frais 24h.

Le lendemain :

- Sortez la pâte du frigo une bonne heure avant la manipulation.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Abaissez la pâte sur +/- 0,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail fariné.
- Réalisez les biscuits à l'aide de formes. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfournez 10 à 15 minutes.
- Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique.

# 5 ASTUCES POUR ÉGALER LES CRÊPES DE NANOU, GRANNY & CIE.

## Astuce 1 : il fait sec !

Même si de nombreuses grands-mères m'ont confessé mettre un petit coup de gnole dans la pâte (Rhum, Fine...), c'est du mélange des ingrédients que je souhaite vous parler. « Il fait sec », car idéalement, pour une pâte homogène, il faut mélanger, en premier lieu, tous les ingrédients secs, puis les liquides.

## Astuce 2 : faire la sieste pendant que la pâte repose

Et ça, c'est de l'astuce ! Vous êtes impressionné(e) par l'endurance de votre grand-mère lors de la cuisson de ses crêpes ? C'est parce qu'elle profite du repos de la pâte pour faire une sieste ! Aléatoirement, ce temps de repos permet également à la pâte d'avoir une consistance plus épaisse et onctueuse. Comme dirait MamY : « Ce qui est long est bon ! »

## Astuce 3 : Utilisez une demi-pomme de terre pour la poêle.

C'est la grand-mère de Jessica qui faisait cela, et je trouve que c'est bien pratique. Pour huiler votre poêle, trempez une demi-pomme de terre crue et épluchée dans de l'huile d'olive. Piquez-la sur une fourchette et renouvelez cette astuce à chaque cuisson. Il paraîtrait que l'amidon permettrait d'éviter aux crêpes de coller...

## Astuce 4 : variez les plaisirs avec des laits végétaux.

Et Nadine, une des grands-mères actives de notre site, a eu la gentillesse de nous partager sa recette sur notre groupe Facebook. (N'hésitez pas à le rejoindre). Sa recette est reprise en page suivante ;-)

## Astuce 5 : misez sur la garniture.

Malgré toutes les astuces, vos crêpes ne sont pas terribles ? Misez sur la garniture ! Vrai chocolat noir fondu (il est où le Meurisse ?), fruits de saison, brisures de noisettes, miel de son apiculteur...et pourquoi pas une bonne cuillère de confiture réalisée par Papi !

# CRÊPES AU LAIT VÉGÉTAL DE NADINE

## Recette

## Ingrédients

- 150 gr de farine
- 4 œufs
- 4 dl lait d'amande
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

01 Tiédir le lait et le beurre.

02 Battre les œufs entiers en omelette. Mélangez la farine, le sucre vanillé et la pincée de sel.

03 Versez le liquide sur le mélange et fouettez vivement pour obtenir une pâte lisse.

04 Laissez reposer 30 min avant de cuire vos crêpes.

# KINDER PUNSCH

## Ingrédients pour +/- 10 à 12 verres

- 1 litre d'infusion aux fruits
- 5 clous de girofle
- 250 ml de jus de pommes
- 250 ml de jus d'orange
- 1 l d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 2 cuillères à soupe de sucre vanillé
- 1 trait de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Des fruits de saison découpés en morceaux

## Recette

- Préparez l'infusion
- Versez tous les ingrédients dans une grosse marmite, faites chauffer le tout et laissez infuser
- Découpez vos fruits de saison en petits morceaux.
- Passez votre liquide au tamis pour retirer les épices.
- Plongez les fruits dans votre préparation

Cette boisson peut se consommer chaude ou froide.

## L'astuce

Comme chez votre mamie, décorez le rebord de votre verre de sucre coloré.

LES MEILLEURES RECETTES DE NOS GRANDS-MÈRES

# Merci à

"Myettes" et plus particulièrement sa conceptrice Maïté Matloka,

Mémé Marie-Louise, Maminou Monique, Mamie Colle et Nadine,

Christelle, ma fidèle relectrice

A tous les lecteurs et lpersonnes qui m'aident à faire connaître et grandir "Faut pas pousser Mamy"

A ma grand-mère Julienne, qui est à la source de ce projet, à tous les grands-parents et personnes âgées inspirantes qui ont croisé mon chemin.

Tous droits réservés à "Faut pas pousser Mamy", toute reproduction partielle ou totale de ce livret à des fins commerciales fera l'objet de poursuites judiciaires.

Merci de mentionner la source si vous utilisez ce livret lors d'animation ou en privé.