

“Parfum de Mananara”

12 RECETTES A LA VANILLE BIO ET SOLIDAIRE

Introduction / cuisiner la vanille, c'est facile et agréable. Il suffit juste de savoir que :

1_ ce sont les milliers de petits points noirs (les graines) contenus dans la gousse qui possèdent les arômes.

2_ Que ces arômes sont naturellement captés par le sucre, l'alcool, les graisses animales et végétales. (Le beurre, l'huile d'olive....)

3 _ Que ce processus prend plus ou moins de temps selon le support : quelques semaines pour le sucre vanillé, quelques minutes pour la crème fraîche entière.

Alors faites vous la main, faites preuve d'imagination et faites nous part de vos découvertes.

Petit truc de ménagère/ Nos gousses étant de qualités Extra, il est possible parfois de les réutiliser. Pour cela utiliser la gousse entière ou juste incisée pour la première préparation, par exemple avec de la crème fraîche, rincez à l'eau claire, séchez et conservez au frais dans du film alimentaire. En seconde utilisation, fendez franchement la gousse, même opération.

En dernier lieu, grattez pour n'utiliser que les graines et rajoutez votre gousse (que l'on dit épuisée) dans votre bocal à sucre.

S.O.S je n'ai plus de vanille !

**Pas de problème vanillebiosolidaire@gmail.com
et tout s'arrange.**

REGLEMENT : association vanille bio solidaire

chez Mr P.Hingand

6 chemin pilhard

64160 ST ARMOU.

Réduit vanille – Muriel

- ⊗ 2 litres de lait entier
- ⊗ 200gr de sucre en poudre
- ⊗ 12 oeufs ou 10 gros oeufs
- ⊗ 1 bâton de vanille

Faire bouillir le lait avec la vanille fendue, laisser bouillir à petit feu casserole découverte jusqu'à réduction de moitié, à peu près 1 heure sur feu très doux. Retirer du feu. Mélanger dans un grand bol les jaunes d'oeufs et le sucre en poudre et verser dessus le lait réduit passé au chinois, sans oublier la vanille. Remettre sur le feu, à feu extrêmement doux et remuer sans arrêt à la cuiller de bois, il faut que la crème veloute la cuiller, à ce moment là retirer la casserole du feu, et tourner un peu la crème de temps en temps jusqu'à ce qu'elle refroidisse.

D'autre part, caraméliser un moule à Charlotte et y verser la crème, puis mettre le tout au four au bain-Marie jusqu'à ce que le dessus soit doré et la crème prise, environ une heure, four moyen, ou 2 heures si besoin est. Garder au frais et démouler au moment de servir.

Sauce a la vanille

Cette sauce est excellente en accompagnement d'un poisson ou de volaille.

- ⊗ 1 noix de beurre
- ⊗ 20cl de crème liquide ou de crème de soja
- ⊗ 15cl de vin blanc sec
- ⊗ 1 gousse de vanille
- ⊗ 2 échalotes émincées
- ⊗ Sel et poivre



Faire suer les échalotes dans le beurre sans coloration. Ajouter les graines de vanille ainsi que la gousse coupée en deux. Mouiller avec le vin blanc et faire réduire à feu doux. Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer. Laisser réduire encore un peu puis faire infuser à couvert hors du feu. Passer au chinois pour éliminer les échalotes et la gousse de vanille.

janvier 2012 ¹							février 2012 ²							mars 2012 ³						
L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

avril 2012 ⁴							mai 2012 ⁵							juin 2012 ⁶						
L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

juillet 2012 ⁷							août 2012 ⁸							septembre 2012 ⁹						
L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

octobre 2012 ¹⁰							novembre 2012 ¹¹							décembre 2012 ¹²						
L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

Variante : Sablés

Faire le 1 (voir ci-dessus), de manière identique ET en rajoutant 100g de sucre poudre + intérieur bien raclé de 3 gousses de vanille. Pour que la pulpe de la vanille se mélange bien, l'ajouter à l'œuf + jaune, et bien mélanger avec un fouet. Malaxer, ajouter le beurre, etc.....

Ensuite, 2 façons de faire :

- **AVANT DE METTRE AU FRAIS**, faire des boudins : larges si vous voulez des sablés assez grands, fins, pour petits sablés. Mettre au frais, 1 heure minimum, puis découper des rondelles.

OU

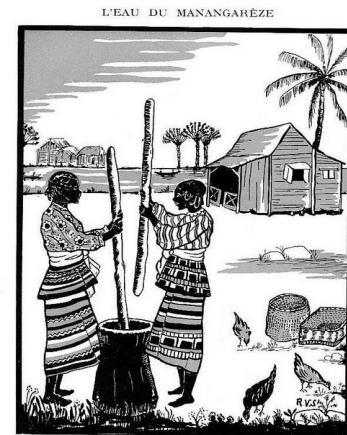
- Mettre la pâte au frais le temps nécessaire, puis abaisser la pâte au rouleau sur 3-4 mm d'épaisseur environ, et découper avec des emporte-pièce les formes désirées : carrés, ronds, étoile, sapin, etc....

Dans les 2 cas : mettre ces délicieuses petites choses sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ; enfourner à four moyen, th 6. Bien surveiller la cuisson, ne pas laisser colorer. 10 à 12 minutes selon votre four. Retirer du four, laisser refroidir. Se conservent très bien et assez longtemps dans une boîte en métal, bocal en verre...

Crème pâtissière

- ⊗ 1 litre de lait
- ⊗ 6 œufs
- ⊗ 200g de sucre complet
- ⊗ 100g de farine demi-complète
- ⊗ 1 gousse de vanille
- ⊗ 1 pincée de sel

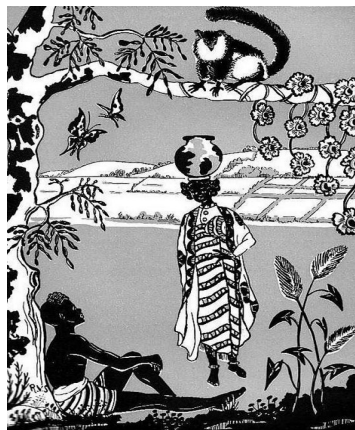
Dans une terrine, fouetter 5 jaunes d'œuf et le sucre.
Ajouter la farine tamisée, mélanger sans grumeaux (la quantité de farine varie de 60g à 100g).
Ajouter l'œuf entier et continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et blanchisse.
Faire bouillir le lait avec une pincée de sel et la gousse de vanille égrainée.
Verser doucement le lait sur le mélange en continuant à battre.
Remettre sur le feu, amener à ébullition en remuant à la cuillère en bois pour que le fond n'attache pas.
Après 2 ou 3 gros bouillons faire refroidir en posant sur la crème un papier largement beurré pour éviter la formation d'une peau.



Poulet à la vanille

pour 6 personnes

- ⊗ 6 blancs de poulet ou un poulet entier coupé en morceaux
- ⊗ 1 oignon
- ⊗ 2 gousses de vanille
- ⊗ 4 gousses d'ail
- ⊗ 1 branche de thym
- ⊗ ½ cuillère à café de curcuma
- ⊗ sel, poivre
- ⊗ Huile d'olive
- ⊗ 30cl de crème fraîche ou de crème de soja
- ⊗ 1 cuillère à soupe de rhum



La veille: couper le poulet en gros cubes. Le mettre dans un plat creux avec l'oignon émincé, les gousses d'ail écrasées, le rhum, le curcuma, le thym et la gousse de vanille fendue en deux et égrainée.

Bien mélanger, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur.

Le lendemain: faire revenir le contenu du plat dans un peu d'huile jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Ajouter la crème fraîche, mélanger et laisser mijoter quelques minutes.

Mélanger au fouet en ajoutant le lait bouilli froid petit à petit jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une pâte à crêpes un peu lourde.
Laisser reposer 1 heure ou plus dans un endroit tempéré.

Allumettes vanillées de Gaby

- ⊗ 150g de farine
- ⊗ 150g de maïzena
- ⊗ ½ sachet de levure pour gâteau
- ⊗ 1 pincée de sel
- ⊗ 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- ⊗ 200g de beurre

Glaçage : ⊗ 1 blanc d'œuf ⊗ 100 g de sucre cristallisé, et vanillé (soit on met les gousses à l'avance dans le sucre, soit on ouvre 3 gousses et on mélange les graines au sucre).

1 - Mélanger la farine, la maïzena et la levure ; faire un puits, avec une partie seulement de ce mélange, ajouter le sel, l'œuf et le jaune d'œuf. Malaxer. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux, et qu'on aura mis à ramollir auparavant. Ajouter peu à peu le reste farine - maïzena levure. Bien pétrir afin d'obtenir une pâte fine et homogène, et mettre au frais un bon moment. (Minimum 1 heure).

2 - Abaisser la pâte au rouleau sur 3 mm d'épaisseur ; la couper en bandes d'environ 2 cm de large sur 8 cm de long. Badigeonner avec le blanc d'œuf et saupoudrer abondamment avec le sucre vanillé. Poser à l'aide d'une spatule les gâteaux sur la tôle beurrée et faire cuire 12 minutes environ, th.6. Cuisson à surveiller.

Pate à beignets

pour 40 beignets

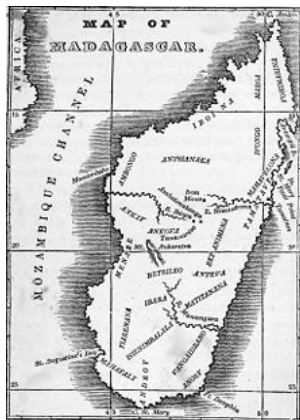
- ⊗ 500g de farine demi-complète
- ⊗ 3 œufs entiers
- ⊗ 2 blancs d'œufs
- ⊗ 1 cuillère à café de sel
- ⊗ 1 cuillère à soupe de sucre complet
- ⊗ 1 litre de lait
- ⊗ 1 cuillère à soupe de rhum
- ⊗ 1 gousse de vanille

Commencer comme pour la pâte à crêpes en délayant 3 jaunes d'œufs et 1 blanc dans la farine.

Laisser reposer 1 heure.

Au moment de l'emploi, ajouter le rhum et les 4 blancs restants battus en neige.

Mélanger en soulevant la pâte pour ramener dessus ce qui est dessous jusqu'à absorption complète des blancs.



Pate à gaufres

Pour 6 personnes

- ⊗ 500g de farine demi-complète
- ⊗ 150g de beurre
- ⊗ 4 œufs
- ⊗ Lait
- ⊗ Sel
- ⊗ 20g de levure de boulanger
- ⊗ Rhum
- ⊗ 1 gousse de vanille



Dans une terrine tamiser la farine.

Ajouter les œufs, le beurre fondu froid, le sel, la levure délayée dans un peu de lait tiède, le rhum et les graines de vanille.

Oeufs au lait

pour 3 personnes

- ⊗ 3 œufs
- ⊗ ½ litre de lait
- ⊗ 90g de sucre complet
- ⊗ 1 gousse de vanille

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille égrainée et le sucre.

Battre les œufs en omelette dans une terrine.

Verser le lait bouillant sur les œufs en tournant vivement.

Faire cuire à four très doux pendant 35 minutes.

Riz au lait à la vanille

- ⊗ 150g de riz rond ½ complet lavé à l'eau froide
- ⊗ 3/4L de lait.

On peut remplacer le lait par du lait d'avoine. Dans ce cas compter 1L de lait d'avoine pour 150g de riz.

- ⊗ 1 gousse de vanille
- ⊗ 75g de sucre complet de canne

Faire bouillir le lait avec 1 gousse de vanille égrainée.

Ajouter le riz et faire cuire à feu doux jusqu'à absorption du lait (environ 50 minutes).

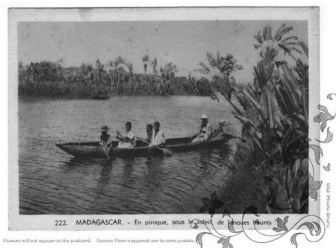
Ajouter le sucre en poudre et faire cuire encore 5 minutes.

Variante:

Ajouter en fin de préparation un jaune d'œuf ainsi qu'un ou deux blancs d'œufs battus fermement en neige.

Crème au caramel

- ⊗ 1 moule à charlotte de 16cm de diamètre
- ⊗ 1 litre de lait
- ⊗ 8 œufs
- ⊗ 30 morceaux de sucre complet (180g)
- ⊗ 1 pincée de sel
- ⊗ 1 gousse de vanille



Pour le caramel:

18 morceaux de sucre complet (100g)

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille égrainée et le sel. Le retirer du feu, ajouter le sucre, remuer jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu et laisser infuser.

Faire le caramel dans le moule à charlotte avec le sucre humecté d'eau.

Dès que le caramel est blond, le retirer du feu, attendre qu'il ait atteint la couleur désirée et plonger le fond du moule dans une cuvette d'eau froide pour arrêter l'ébullition.

En faisant tourner le moule, l'enduire de caramel jusqu'en haut et le fixer en le trempant dans l'eau froide jusqu'à ce qu'il craque.

Fouetter les œufs, les ajouter au lait, mélanger et verser dans le moule à travers une passoire fine. Poser la charlotte dans un plat contenant de l'eau et mettre à four doux (th 2-3) pendant 1h. L'eau ni la crème ne doivent bouillir.

Crème anglaise

pour 6 personnes

- ⊗ 1 litre de lait
- ⊗ 8 jaunes d'œuf
- ⊗ 1 pincée de sel
- ⊗ 100g de sucre complet
- ⊗ 1 gousse de vanille



Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille égrainée et une pincée de sel.

Laisser infuser.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser le lait bouillant petit à petit sur les œufs.

Remettre sur le feu, et remuer sans cesse à la cuillère en bois sans laisser bouillir.

Lorsque la crème nappes la cuillère elle est finie. La retirer du feu.

Laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

Pâte à crêpes pour une trentaine de crêpes

- ⊗ 500g de farine demi-complète
- ⊗ 1 litre de lait
- ⊗ 5 œufs
- ⊗ 1 gousse de vanille
- ⊗ 2 cuillères à soupe de sucre complet
- ⊗ 1 cuillère à soupe de rhum



Mettre la farine et le sucre dans une terrine. Creuser un puits et y ajouter les œufs entiers. Délayer au fouet en ajoutant le lait par petites quantités.

Ajouter les graines de vanille, remuer.

Laisser reposer au moins 2 heures, puis ajouter le rhum.

Au moment de faire cuire les crêpes, rallonger la pâte avec de l'eau tiède pour la fluidifier.