

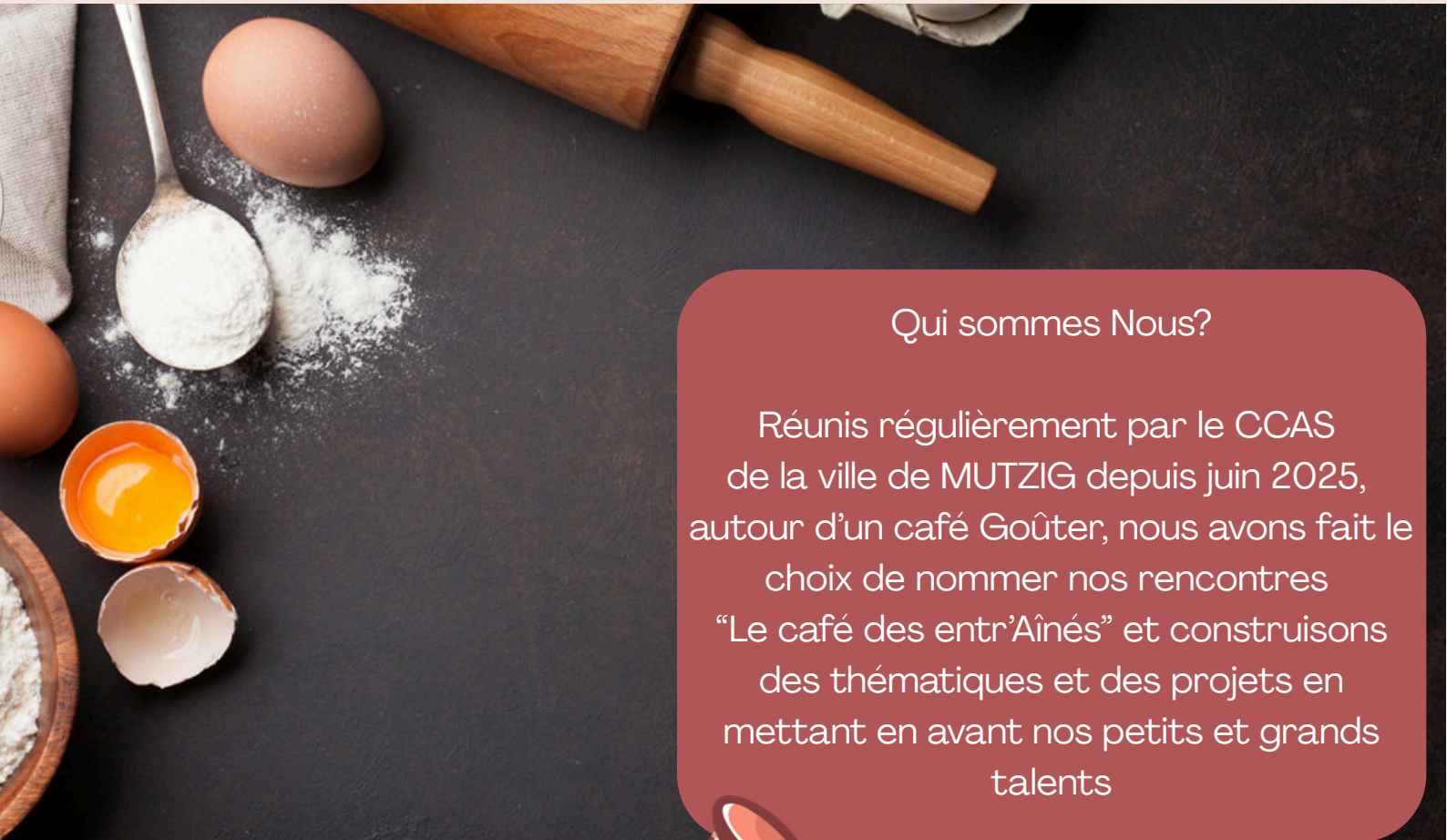
ÉDITION 2026

*Découvrez le bon goût
de la transmission*



Un livret de cuisine réunissant les
meilleures recettes des seniors de
la ville de Mutzig

CCAS de Mutzig



Qui sommes Nous?

Réunis régulièrement par le CCAS de la ville de MUTZIG depuis juin 2025, autour d'un café Goûter, nous avons fait le choix de nommer nos rencontres "Le café des entr'Aînés" et construisons des thématiques et des projets en mettant en avant nos petits et grands talents



Mais Pourquoi un livret de recettes?

Pour les entr'aînés, la cuisine, c'est une madeleine de Proust: une recette de famille ou une bonne odeur de gâteau dans le four c'est autant de souvenirs qui se racontent et de savoir-faire qui se transmettent avec plaisir aux plus jeunes.

Sommaire

Qui sommes nous?	2
Apéritifs	
les accras de morue antillais de Monick	4
le bont goût du salé	
La paella Pied Noir de Monick	6
Le gratin de légumes de Françoise	8
Le pain Surimi Asperges d'Annie	10
Le pâté Lorrain d'Annie et de Jeannine	12
La tourte au gris de Toul de Jeannine	14
le bon goût du sucré	
Le cake aux pommes moelleux de Dominique	16
Le créponné de Christiane	18
Le cake aux épices et aux bananes de Félice	20
L'irrésistible tarte aux noix de Ginette et Jacques	22
Le gâteau exotique de Jeannine	24
Les Petites astuces des entr'Aînés	26



*"S'accompagne impérativement d'un
Ti Punch! C'est ma voisine, lorsque que je
vivais en Martinique, qui m'a transmis
cette recette, Idéal à l'apéro!"*

Les accras de morue antillais de Monick

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 500 g de lait
- 250 g de morue
- 20 cl de crème fraîche
- persil
- 1 gousse d'ail
- thym
- ½ piment antillais
- 1 filet de vinaigre de vin
- poivre
- 3 pincées de bicarbonate alimentaire
- 1 bouquet garni

Préparation :

- 1. Faire tremper la morue pour la dessaler, puis la faire bouillir avec un bouquet garni.**
- 2. Une fois cuite, laisser la refroidir et lui enlever la peau et les arêtes.**
- 3. Effiloche la morue et réserver.**
- 4. Ciseler le persil ainsi que la cive.**
- 5. Émincer l'oignon finement ainsi que l'ail.**
- 6. Effeuille une branche de thym frais si possible.**
- 7. Couper très finement le piment (attention aux doigts et aux yeux).**
- 8. Dans un saladier, verser la farine, le lait, la crème fraîche et mélanger.**
- 9. Ajouter la morue, le persil haché, l'oignon émincé, l'ail, le thym, 3 pincées de bicarbonate alimentaire et un filet de vinaigre de vin.**
- 10. Poivrer et saler à votre goût.**
- 11. Laisser macérer le mélange et préparer une poêle creuse avec de l'huile.**
- 12. Chauffer l'huile et lorsqu'elle est chaude, y déposer des petites cuillères à café de votre appareil à accras.**
- 13. Laisser gonfler et dorer, puis égoutter sur un papier absorbant.**

Dégustez!



*"Toute mon adolescence dans un plat!
je n'ai même pas besoin de demander
ce que ma famille souhaite manger!
Ils répondent en cœur:
Ja Paëlla!"*

La paëlla pied noir de Monick

Ingédients (pour 8 personnes) :

- 8 cuisses ou hauts de cuisses de poulet fermier
- 4 côtes de porc dans l'échine
- un peu de lapin fermier
- 1 Kg de tomates bien mures ou du coulis en bouteille
- 5 poivrons verts
- 2 têtes d'ail
- 1 belle botte de persil frais
- 1 tasse de petits pois congelés
- 600 à 850 g de riz (cuisson 20 mn)
- 1 kilo de calamars ou sèches
- des moules de bouchot
- 500g de gambas
- des épices à paëlla
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation :

- 1. Laver et couper les poivrons en lanières et réserver.**
- 2. Nettoyer les calmars ou les sèches et couper pas trop petit et réserver.**
- 3. Éplucher l'ail et couper finement la botte de persil et réserver.**
- 4. Dans la poêle à paëlla, verser un peu d'huile (olive de préférence) et faire griller les lanières de poivrons côté peau puis réserver et mettre à la place les viandes à colorer, réserver et ajouter les calmars ou les sèches.**
- 5. Éplucher les poivrons une fois refroidis et réserver.**
- 6. Remettre dans la poêle poulet, porc, calmars ou sèches et touiller pour que toutes les saveurs se mélangent puis incorporer les tomates ou le coulis, l'ail préalablement haché finement et la moitié de la botte de persil haché.**
- 7. Ajouter les épices à paëlla que l'on trouve facilement dans le commerce.**
- 8. Mouiller avec de l'eau pour tout recouvrir.**
- 9. Cuire pendant 15 minutes et rajouter de l'eau si nécessaire.**
- 10. Maintenant, disperser le riz sur l'ensemble de la poêle.**
- 11. Disposer harmonieusement les lamelles de poivrons épluchés, 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson ajouter les gambas, les moules et le reste du persil, ainsi que les petits pois.**
- 12. Rectifier le sel ou le poivre si besoin.**
- 13. Couvrir.**

Dégustez!



*"J'étais végétarienne pendant 10 ans
et cette recette passe partout autant
avec un barbecue qu'avec un rôti"*

Le gratin aux légumes de Françoise

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 jaunes d'œuf
- 30 cl de crème fraîche
- peu de maizena
- cumin
- noix de muscade
- 40 g de chèvre frais émietté
- sel et poivre
- 50 g de gruyère râpé
- un peu de beurre

Préparation :

- 1. Laver et détailler en rondelles la courgette sans l'éplucher.**
 - 2. Nettoyer et couper en lamelles le poivron.**
 - 3. Blanchir 5 min dans une eau bouillante salée, égoutter et réserver.**
 - 4. Beurrer un plat à gratin et y déposer les légumes blanchis.**
 - 5. Dans un saladier, battre les œufs et la crème fraîche.**
 - 6. Préchauffer votre four à 190° chaleur tournante.**
 - 7. Délayer avec un peu de maïzena et ajouter les épices (selon vos goûts) et le fromage de chèvre frais émietté.**
 - 8. Verser cette préparation sur vos légumes.**
 - 9. Parsemer de gruyère râpé.**
 - 10. Gratiner au four pendant 40 mn.**
- Dégustez !**



"Faites depuis 30 ans, cette recette est idéale dès que le soleil pointe le bout de son nez! Se sert avec un peu de mayonnaise et accompagné d'une salade ou de crevettes"

Le pain surimi asperges d'Annie

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- une petite boîte d'asperges
- 5 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 1 paquet de miettes de surimi (150-180g)
- sel et poivre

Préparation :

- 1. Dans un saladier, écraser les asperges égouttées.**
- 2. Y ajouter les 5 œufs, la crème fraîche, et le paquet de miettes de surimi.**
- 3. Battre le tout et si vous disposez d'un mixeur, c'est encore mieux.**
- 4. Préparer un bain-marie : Disposez de l'eau dans un plat allant au four et faites préchauffer entre 180 et 210 °C (thermostat 7).**
- 5. Verser votre appareil dans un moule en verre.**
- 6. Enfourner le moule au bain-marie pendant 45 à 50 minutes.**

Dégustez!



"Ma mère m'a transmis cette recette alors que j'étais toute jeune. Apprécie avec une bonne salade."

Le pâté lorrain d'Annie

Ingédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de pâte feuilletée
- 250 g de noix de porc frais
- 250 g de noix de veau
- 2 décilitres de vin blanc sec
- poudre 4 épices
- persil frais
- sel et poivre
- 3 œufs
- crème liquide

Pour Jeannine, la marinade se fait au vin rouge et sans l'ajout de crème et d'œufs en fin de cuisson

Préparation :

1. **Faire mariner la viande :**
2. **Pour cela, découper le porc et le veau en fines languettes que vous mettez dans une terrine avec le vin blanc, le sel, le poivre, les épices et le persil haché finement au préalable.**
3. **Laisser mariner au frigo 24 heures.**
4. **Le lendemain, faire égoutter vos viandes.**
5. **Étendre la moitié de votre pâte feuilletée en rectangle de 25 cm de long et 15 cm de large.**
6. **Poser ce rectangle sur une tôle allant au four, beurrée et farinée.**
7. **Disposer les viandes égouttées sur toute la longueur du rectangle, mais en ménageant autour une marge de 3 cm que vous rabattrez sur la viande sans la comprimer.**
8. **Faire préchauffer le four thermostat 6 ou 180 degrés.**
9. **Recouvrir la viande d'une seconde bande de pâte abaissée et dont les bords auront été préalablement humectés. Cette étape permet aux deux pâtes de coller entre elles.**
10. **Battre un œuf et dorer cette bande de pâte.**
11. **Pratiquer en son milieu une ouverture de cheminée de la taille d'une pièce de 1 euro.**
12. **Enfourner pendant 1 heure.**
13. **Pendant ce temps, battre ensemble deux œufs et la crème fraîche.**
14. **Sortir le pâté du four.**
15. **À l'aide d'un entonnoir que vous mettez dans la cheminée, verser le mélange œufs/crème dans le pâté. Cette opération est assez délicate, il faut procéder par paliers en inclinant légèrement le pâté afin que l'appareil soit uniforme à l'intérieur.**
16. **Enfourner une nouvelle fois 10 minutes.**

Dégustez!



La tourte au gris de Toul de Jeannine

Ingédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 1 pate feuilletée
- 300 g d'échine de porc
- 300 g de quasi de veau
- 1 oignon
- 2 grosses échalotes
- 4 gousses d'ail
- ½ bouteille de vin gris de Toul
- 2 œufs
- crème fraîche
- sel et poivre

Préparation :

- 1. Couper les viandes en cubes de 1 cm.**
- 2. Couper grossièrement l'oignon, les échalotes et l'ail de telle manière à pouvoir les retirer avant la cuisson.**
- 3. Faire mariner le tout dans un récipient avec le vin blanc, le sel et le poivre pendant 24 à 48 heures.**
- 4. Foncer une tourtière avec la pâte brisée et faire préchauffer votre four à 200° (Th 6-7).**
- 5. Essorer la viande dans un torchon propre.**
- 6. Déposer la viande essorée dans la tourtière.**
- 7. Recouvrir la viande avec la pâte feuilletée et souder les deux pâtes entre elles en les pressant.**
- 8. Dorer à l'œuf et faire une cheminée au centre et des croisillons pour la décoration à l'aide de la pointe d'un couteau.**
- 9. Enfourner 30 minutes à 200° (Th 6-7) puis 15 minutes à 180° (Th 6).**
- 10. Dix minutes avant la fin de la cuisson, battre 1 œuf avec 2 à 3 cuillères à soupe de crème fraîche.**
- 11. Sortir la tourtière du four et verser cet appareil dans la cheminée.**
- 12. Enfourner pour les 10 minutes restantes à 180° (Th 6).**

Dégustez!



*"C'est la recette de ma maman et je
l'ai moi-même apprise à mes
enfants et mes petits-enfants"*

Le cake moelleux aux pommes de Dominique

Ingrédients :

- 125 g de beurre mou
- 150 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 50 ml de rhum
- 250 g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure
- 500 g de pommes (environs 4 pommes)

Préparation :

- 1. Travailler le beurre mou, le sucre et le sel pour obtenir un appareil crémeux.**
- 2. Ajouter les œufs un à un en les incorporant au fur et à mesure.**
- 3. Ajouter le rhum, la farine et la levure.**
- 4. Émincer les pommes après les avoir épluchées.**
- 5. Incorporer les pommes à la pâte préalablement obtenue.**
- 6. Enfourner dans un four préchauffé à 180° chaleur tournante pendant 50 minutes.**
- 7. Vérifier la cuisson de votre cake au bout de 30 minutes ; s'il colore trop, vous pouvez le recouvrir d'un papier cuisson.**

Dégustez!



*"Maman et ma grand-mère
se réunissaient pour faire ce dessert au
freezer, j'ai grandi à Alger et
c'est une délicieuse
spécialité d'Oran
au bon goût de mon enfance"*

Le créponné de Christiane (sorbet citron sans sorbetière)

Ingrédients :

- 2 citrons
- 2 zestes de citron
- 150 g de sucre en poudre
- 500 ml d'eau
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- Facultatif: 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

- 1. Dans un récipient, mélanger le jus de 2 citrons et les zestes.**
- 2. Râper finement les zestes et mélanger avec 500 ml d'eau et 150 g de sucre en poudre.**
- 3. Porter à ébullition pendant 5 minutes.**
- 4. Filtrer et laisser refroidir.**
- 5. Monter en neige 2 blancs d'œufs avec une pincée de sel.**
- 6. Mélanger délicatement les œufs montés en neige avec le sirop de citrons refroidi.**
- 7. Mettre au congélateur (ou au freezer comme ma grand-mère) pendant 4 heures.**
- 8. Durant ce laps de temps, sortir votre récipient et mixer la préparation en la remettant au congélateur, et ceci à trois reprises.**
- 9. Faire des boules et décorer de feuilles de menthe.**

Dégustez!



Le cake aux épices et aux bananes de Félice



Ingrédients :

- 2 bananes
- 4 abricots secs
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 120g de cassonade
- 1 blanc d'oeuf monté en neige
- 1 pincée de sel
- 140 g de beurre
- 2 œufs
- 200 g de farine tamisée
- 10g de levure chimique
- ½ cuillère à café de muscade en poudre
- ½ cuillère de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de rhum

Préparation :

- 1. Éplucher les bananes et les fendre en 2 dans le sens de la longueur.**
- 2. Couper chaque moitié en deux dans la largeur.**
- 3. Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans une poêle et y déposer les bananes coupées pour les faire colorer légèrement.**
- 4. Saupoudrer de sucre semoule pour les caraméliser à feu très doux.**
- 5. Arroser de rhum et réserver avec le jus de cuisson.**
- 6. Préchauffer votre four à 170 °C.**
- 7. Sortir le beurre et les œufs du réfrigérateur.**
- 8. Dans un saladier, mélanger au fouet 100 g de beurre pommade coupé en petits morceaux avec la cassonade, un blanc d'œuf et une pincée de sel.**
- 9. Incorporer un jaune d'œuf et un œuf entier à cette préparation de beurre sucré jusqu'à ce que votre appareil soit lisse et onctueux.**
- 10. Ajouter la farine et les épices dans votre préparation, puis.**
- 11. Couper les abricots secs et presser votre citron.**
- 12. Écraser grossièrement les bananes refroidies à la fourchette et y ajouter le jus de citron (la moitié).**
- 13. Incorporer les bananes ainsi que les abricots dans votre appareil.**
- 14. Verser le tout dans un moule à cake en laissant 2 cm en dessous du rebord de votre moule et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur, puis enfourner 40 minutes.**

Dégustez!



Celle que les enfants et les petits-enfants réclament lors de leur visite en hiver. Jacques a une préférence pour la pâte feuilletée, mais pour Ginette c'est la pâte brisée qui l'emporte

L'irrésistible tarte aux noix de Ginette et Jacques

Ingredients :

- 1 pâte brisée sucrée
- 4 oeufs
- 250 de sucre roux
- 55 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de farine
- 500 g des noix de notre jardin

Préparation :

1. **Faire cuire à blanc la pâte dans un moule de 26 cm de diamètre pendant environ 10 minutes à 180 ° (four préchauffé).**
2. **Mélanger les œufs, le sucre, le beurre, la vanille et la farine.**
3. **Hacher grossièrement la moitié des noix et les répartir sur le fond de tarte.**
4. **Verser le mélange à base d'œufs dans le moule.**
5. **Parsemer avec le reste des noix.**
6. **Mettre au four à 180 ° chaleur tournante pendant 35 minutes.**

Dégustez!

**Le petit truc de
Jacques et
Ginette**

L'étape de cuisson de la pâte blanche n'est pas indispensable. Nous mettons directement l'appareil sur la pâte à cru et c'est excellent.
Pour + de gourmandises, nous ajoutons un peu de sucre glace et apprécions la déguster avec une bonne chantilly



Le gâteau exotique de Jeannine

*Il n'y a pas plus facile et
rapide.
vous pouvez faire votre génoise
vous même mais celle du
commerce fonctionne très bien! A
servir avec un petit coulis de
fruits rouges c'est délicieux*

Ingrédients :

- 1 génoise du commerce de 18 à 20 cm de diamètre
- 3 kiwis
- 3 bananes
- 1 L de flan à la vanille

Préparation :

- 1. Utiliser un grand moule “couronne”.**
- 2. Couper en rondelles les kiwis.**
- 3. Couper en rondelles les bananes.**
- 4. Disposer dans le fond du moule des rondelles de kiwis et de bananes.**
- 5. Couper à la verticale la génoise en deux parties.**
- 6. Placer la 1ère partie de génoise sur vos fruits.**
- 7. Disposer à nouveau les fruits sur la génoise.**
- 8. Terminer par la 2ème partie de génoise.**
- 9. Verser sur le tout le flan vanille et placer au frais.**
- 10. Patienter.**

Dégustez!

**Le Petit +
de Françoise**

Pour épaissir une sauce tomate "Maison", Râper une courgette et laisser mijoter.

**Le petit + de
Monick**

Mettre un blanc d'œuf dans le fond de tarte évite que la pâte détrempe à la cuisson.

La tarte flambée de Jacques se fait avec de la crème épaisse alsacienne à 30% de MG et surtout pas de fromage blanc:

"Vous m'en direz des nouvelles !"

Les petites astuces des Entr'Aînés

**Le petit +
d'Annie**

Pour faire cuire ma tarte aux fruits (myrtilles par exemple) je mets de la semoule fine dans le fond avant mon appareil.

**Le petit +
de Josiane**

Josiane est artiste peintre et aime à dire qu'elle compose ses assiettes comme une toile: elle ouvre son frigo et suit l'inspiration de sa gourmandise.
Le plus important pour elle c'est de mettre de la couleur dans les assiettes.



Ce livret de cuisine est bien plus qu'un simple recueil de recettes : c'est une promenade gourmande au cœur des souvenirs et des savoir-faire des seniors de Mutzig.

À l'initiative du CCAS, les participants ont choisi de vous partager leurs plats fétiches, ceux qui racontent une histoire, évoquent une odeur d'enfance ou réveillent une émotion douce comme une madeleine de Proust.

Chaque page dévoile un trésor culinaire transmis avec simplicité, accompagné d'astuces, de gestes appris au fil du temps et parfois d'une anecdote personnelle.

À travers ces recettes, c'est toute une mémoire vivante qui se transmet, un patrimoine familial et local que les seniors ont souhaité offrir aux générations futures.

Un livret chaleureux, gourmand et profondément humain, à savourer comme un moment de partage.

Pour plus d'informations, contactez le :
Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Mutzig
4, rue de l'Église
67190 MUTZIG
@: ccas@villedemutzig.fr
tel: 03.90.40.95.04



Ville de Mutzig

