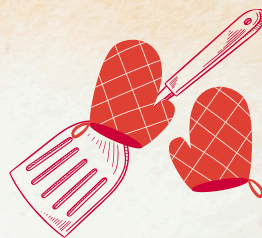


# LE LIVRE DE RECETTES

de Mamie Lulu

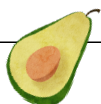


**24** recettes faciles  
à réaliser

# Sommaire



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Introduction .....                        | 2  |
| Le tourin blanchi à l'ail .....           | 3  |
| Le caviar d'aubergine .....               | 4  |
| Le pain perdu au jambon .....             | 5  |
| La quiche sans pâte .....                 | 6  |
| La tarte à l'oignon .....                 | 7  |
| La tarte tatin de chèvre .....            | 8  |
| La salade de gésiers .....                | 9  |
| Le gratin de St Jacques .....             | 10 |
| Une tatin de boudin aux pommes .....      | 11 |
| Le Parmentier de canard .....             | 12 |
| Les escalopes milanaïses .....            | 13 |
| Le poulet printanier .....                | 14 |
| Le poulet au Cabécou .....                | 15 |
| Le rôti en croûte de sel .....            | 16 |
| Le risotto d'asperges .....               | 17 |
| Riz à l'espagnole .....                   | 18 |
| Le chou braisé .....                      | 19 |
| Les beignets de courgettes .....          | 20 |
| Le gâteau aux pommes et mascarpone .....  | 21 |
| Le gâteau au chocolat et poires .....     | 22 |
| La tarte aux fraises .....                | 23 |
| Le gâteau aux noix pour 6 personnes ..... | 24 |
| Les œufs au lait pour 8 personnes .....   | 25 |
| Le milhassou .....                        | 26 |
| Qui sommes-nous ? .....                   | 27 |





# Introduction

Bienvenue dans le livre de recettes de Mamie Lulu.

Chaque recette est le reflet d'un savoir-faire simple et authentique, enrichi par les échanges, les gestes et les conseils partagés autour des fourneaux. Avec Mamie Lulu, la cuisine devient un espace de transmission, où l'on apprend autant par l'expérience que par le plaisir d'être ensemble.

Pensé comme un recueil vivant, ce livre invite à reproduire ces recettes chez soi, à les adapter, et à prolonger l'esprit de partage qui les a fait naître.



# Le tourin blanchi à l'ail



## Ingrédients :

- 4 gousses d'ail hachées
- Graisse de canard
- 1 bouillon cube de bœuf
- 200 g de vermicelle
- 1 œuf
- 1 cuillère de farine



## Temps :

Préparation et Cuisson : 30 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire dorer l'ail dans une casserole
- 2 – Ajouter 1 cuillère à soupe de farine
- 3 – Ajouter l'eau chaude, saler, poivrer
- 4 – Ajouter le bouillon cube, le vermicelle et faire bouillir
- 5 – Casser les œufs et séparer le jaune du blanc
- 6 – Rajouter le blanc d'œuf dans la casserole
- 7 – Mélanger le vinaigre et le jaune d'œuf
- 8 – Éteindre et rajouter le mélange jaune et vinaigre dans la casserole

## Les conseils de la diététicienne :

Quoi de mieux qu'un bon potage pour commencer son repas ! Une source d'oméga 6 par la graisse de canard et de glucides par les vermicelles. Il précèdera très bien un bon plat de légumes de saison pour combler les besoins en fibres.



## Le petit + de Mamie Lulu :

Surtout ne pas faire  
bouillir le jaune d'œuf !

C'est prêt !



# Le caviar d'aubergine



## Ingrédients :

- 2 aubergines
- 2 tomates
- ½ citron
- Ail, échalotes



## Temps :

Préparation et Cuisson : 60 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Mettre le four à chauffer 10 minutes à 200°C
- 2 – Puis y mettre les aubergines
- 3 – Les éplucher
- 4 – Écraser les aubergines à la fourchette
- 5 – Éplucher une échalote, l'ail
- 6 – Des feuilles de basilic
- 7 – Puis mixer le tout
- 8 – Éplucher 1 tomate
- 9 – Puis mixer
- 10 – Mélanger le tout avec nos aubergines et les mixer

- 11 – Saler, poivrer
- 12 – Rajouter 3 cuillères d'huile d'olive
- 13 – Puis mélanger le tout
- 14 – Puis rajouter le jus de citron



### Le petit + de Mamie Lulu :

À la sortie du four, mettre les aubergines dans un sac plastique pendant 30 minutes afin que la peau se détache plus facilement

## Les conseils de la diététicienne :

L'aubergine est un légume faiblement calorique mais qui est une bonne source de potassium, nécessaire aux fonctionnements de notre système nerveux et musculaire. Ce caviar tartiné sur de petits pains grillés est parfait pour les apéritifs d'été.

**C'est prêt !**



# Le pain perdu au jambon



## Ingrédients :

- 8 tranches de pain
- 4 tranches de jambon
- 12 lamelles de gruyère
- 2 œufs
- 300 ml de lait
- Sel
- Poivre
- Muscade



## Temps :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Mettre 2 œufs dans un saladier, avec du sel et du poivre, fouetter
- 2 – Rajouter du lait, tremper la tranche de pain
- 3 – Beurrer le plat, mettre les tartines dans le plat,
- 4 – Rajouter la lamelle de gruyère
- 5 – Et la tranche de jambon
- 6 – Et remettre le gruyère
- 7 – Mettre 15 minutes au four à 180°C

## Les conseils de la diététicienne :

Une version détournée du pain perdu traditionnel. Un plat rapide à faire quand on n'a pas le temps ou envie de cuisiner. Riche en nutriments (protéines, graisses et glucides), il est parfait pour combler les faims. On accompagne ce plat complet de quelques légumes poêlés ou d'une belle salade fraîche de saison.



Le petit + de Mamie Lulu :

Servir avec une salade verte.

C'est prêt !



# La quiche sans pâte



## Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 œufs
- 250 ml de lait
- 100 ml de crème fraîche
- 200 g de jambon
- 150 g de gruyère râpé
- Poivre, sel, muscade



## Temps :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 à 30 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Préchauffer le four une dizaine de minutes à 200°C
- 2 – Dans un saladier, verser la farine et y mettre les œufs
- 3 – Remuer et rajouter la crème fraîche
- 4 – Le lait, le poivre, le sel, la muscade
- 5 – Verser le jambon et le gruyère râpé
- 6 – Verser le tout dans un plat beurré
- 7 – Mettre à cuire 25 à 30 minutes à 200°C



### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut remplacer le jambon par des lardons fumés que l'on fait revenir à la poêle.

## Les conseils de la diététicienne :

La quiche sans pâte ou appelée également clafoutis salé permet de se régaler rapidement sans avoir à fabriquer et à manipuler une pâte. On peut varier les plaisirs en ajoutant des légumes (épinards, courgettes, asperges, ...) selon les saisons. Les œufs sont les amis parfaits pour manger facilement des protéines et vitamines de qualité.

**C'est prêt !**

# La tarte à l'oignon



## Ingrédients :

- 750 g d'oignons
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- 4 cuillères de crème fraîche
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 50 g de parmesan
- Sucre



## Temps :

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 25 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Confire les oignons à feu moyen 15/20 minutes (dans une poêle)
- 2 – Verser la crème fraîche et les 4 œufs dans un saladier
- 3 – Rajouter 1 cuillère à soupe de sucre sur les oignons
- 4 – Mettre les oignons sur la pâte feuilletée et y rajouter les œufs et la crème
- 5 – 1 pincée de parmesan
- 6 – Mettre au four 25 minutes à 180°C

## Les conseils de la diététicienne :

Un voyage en Alsace avec cette tarte aux oignons. Ce légume souvent utilisé comme aromate apporte une quantité importante de potassium, de vitamines B6 et B5 (fonction du système immunitaire et nerveux). Généreuse par l'apport de la crème et de la pâte feuilletée, elle se marie très bien avec une salade d'endives à l'huile de noix lors d'un dîner hivernal.



## Le petit + de Mamie Lulu :

On peut remplacer le parmesan par du gruyère râpé et remplacer le beurre par du saindoux.

**C'est prêt !**



# La tarte tatin de chèvre



## Ingrédients :

- 3 courgettes
- 2 oignons
- 1 fromage de chèvre
- 4 cuillères à soupe de miel
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 rouleau de pâte feuilletée



## Temps :

Préparation : 35 à 40 minutes

Cuisson : 30 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Éplucher les oignons, courgettes,
- 2 – Mettre de l'huile d'olive dans une poêle
- 3 – Y verser les courgettes et les oignons
- 4 – Mettre la feuille de papier cuisson dans le plat
- 5 – Y verser le miel par-dessus
- 6 – Saler et poivrer les courgettes
- 7 – Faire préchauffer le four 10 minutes à 200°C
- 8 – Mettre les courgettes sur le miel
- 9 – Y rajouter des petits bouts de fromage de chèvre
- 10 – Recouvrir les courgettes d'une pâte feuilletée
- 11 – Et mettre au four 35 minutes à 180°C



### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut utiliser du fromage de chèvre frais !

## Les conseils de la diététicienne :

Le mariage du miel et de la chèvre est bien connu. Source de calcium et de protéines, le fromage de chèvre apporte un goût prononcé à une courgette qui est, elle, plus légère. La courgette, riche en eau et en fibres, apporte de la vitamine B9 (renouvellement cellulaire). À l'apéritif, sur un lit de salade ou en plat complet accompagné de jambon cuit ou cru.

C'est prêt !



# La salade de gésiers



## Ingrédients :

- 300 g de gésiers
- Croutons
- Cerneaux de noix
- 3 œufs durs
- 3 tranches de magrets fumés par personne
- 2 tomates : une rouge et une jaune



## Temps :

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire fondre les gésiers à la poêle
- 2 – Disposer la salade autour du plat avec la mâche au centre
- 3 – Trancher les tomates et les disposer avec la salade
- 4 – Ajouter les croutons
- 5 – Couper les œufs durs en six
- 6 – Émincer les gésiers
- 7 – Ajouter œufs, gésiers et cerneaux de noix sur la salade
- 8 – Servir tiède avec sel poivre et vinaigrette

## Les conseils de la diététicienne :

Les gésiers sont une excellente source de protéines et de fer. En les associant à une belle portion de crudités riches en fibres et en vitamines, vous obtenez un plat complet, équilibré... et réconfortant.



### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut utiliser des gésiers de canard en conserve.

C'est prêt !



# Le gratin de St Jacques



## Ingrédients :

- 400 g de coquilles St Jacques
- 200 g de champignons
- Parmesan
- Fumet de poisson
- Crème fraîche
- Armagnac



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 - Faire revenir les champignons avec la moitié du beurre
- 2 - Pendant 8 minutes
- 3 - Faire revenir les échalotes dans une autre poêle
- 4 - Mettre le fumet de poisson dans l'eau
- 5 - Mettre les St Jacques avec les échalotes
- 6 - Les faire flamber
- 7 - Y rajouter la crème fraîche, le fumet de poisson
- 8 - Puis y rajouter les champignons
- 9 - Mettre les ingrédients dans le plat
- 10 - Y rajouter de la chapelure
- 11 - Et mettre au four pendant 15 minutes à 180°C



### Le petit + de Mamie Lulu :

Ce plat peut être préparé dans des coquilles individuelles et l'armagnac peut être remplacé par du cognac.

## Les conseils de la diététicienne :

La noix de St Jacques est une excellente source de vitamine B12 et de minéraux comme le phosphore (croissance des os et des dents) et le sélénium (propriétés antioxydantes). Associée aux champignons qui sont une source de potassium (fonctions cérébrale et musculaire), elle offre à ce plat de vrais atouts nutritionnels.

**C'est prêt !**

# Une tatin de boudin aux pommes



## Ingrédients :

- 6 pommes
- 1 citron
- 500 g de boudin noir
- 125 g de beurre doux
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 30 g de sucre roux
- Un peu de vinaigre



## Temps :

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 30 minutes



### Le petit + de Mamie Lulu :

Laisser refroidir 10 minutes avant de le démouler sur le plat.



## Le savoir-faire :

- 1 – Beurrer le moule
- 2 – Y mettre le sucre de canne
- 3 – Puis les pommes en rosasse
- 4 – Mettre le plat sur le feu 15 minutes
- 5 – Le sortir
- 6 – Puis mettre du vinaigre de cidre
- 7 – Rajouter le boudin par-dessus
- 8 – Préchauffer le four à 180°C
- 9 – Recouvrir le tout d'une pâte feuilletée
- 10 – Et mettre au four pour 30 minutes à 180°C



## Les conseils de la diététicienne :

Une façon originale de consommer le boudin noir, un abat aux atouts nutritionnels. Riche en vitamine B12 mais surtout en fer, sélénium et zinc, il se marie très bien avec les pommes cuites. Un mélange salé/sucré qui se complète idéalement. Une tarte gourmande à proposer en entrée ou le soir accompagnée d'une belle salade assaisonnée.

C'est prêt !



# Le Parmentier de canard



## Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg de confit de canard
- Crème fraîche
- Lait
- 2/3 oignons
- Sel, poivre
- 2 échalotes
- Noix de muscade



## Temps :

Préparation : 40 à 45 minutes

Cuisson : 15 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire cuire les pommes de terre
- 2 – En attendant couper les oignons
- 3 – Les faire revenir dans une poêle avec de la graisse de canard jusqu'à ce qu'ils soient translucides
- 4 – Mettre dans une poêle le canard à cuire
- 5 – Une fois le hacher cuit, rajouter les pommes de terre écrasées
- 6 – Y rajouter le lait, la crème fraîche, la muscade
- 7 – Rajouter du fromage râpé puis mettre au four 15 minutes à 180°C



**Le petit + de Mamie Lulu :**

Surtout ne pas hacher la viande !

## Les conseils de la diététicienne :

Un plat traditionnel de nos terroirs qui associe généreusement la pomme de terre et le canard. La pomme de terre est un féculent, vrai carburant de la journée grâce à l'amidon qu'elle contient (famille des glucides). La pomme de terre est riche en vitamines et minéraux comme le potassium et le cuivre qui est un excellent antioxydant. Le confit de canard apporte à la fois des protéines par sa chair, des acides gras mono saturés et des oméga 6 par sa graisse. La chair fondante associée à une purée crémeuse est le plat idéal pour toute la famille.

**C'est prêt !**



# Les escalopes milanaises



## Ingédients :

- Huile d'olive
- 1 œuf
- Beurre
- Crème fraîche
- Chapelure



## Temps :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire chauffer la poêle
- 2 – Saler les escalopes
- 3 – Casser un œuf et la chapelure dans un plat
- 4 – Y tremper les escalopes
- 5 – Les mettre dans une poche
- 6 – La secouer
- 7 – Et les mettre à cuire
- 8 – Mettre le citron dans la poêle
- 9 – Y rajouter la crème fraîche
- 10 – Et les répartir sur les escalopes

## Les conseils de la diététicienne :

Comme toutes recettes à base de viande, vous pourrez faire le plein de protéines pour nourrir vos muscles. Une chapelure qui va apporter du croustillant en bouche. Cette escalope milanaise se mariera très bien avec une ratatouille et des tagliatelles fraîches.



### Le petit + de Mamie Lulu :

Prendre des escalopes assez fines et à peu près toutes de la même taille.

**C'est prêt !**



# Le poulet printanier



## Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- 1 botte d'oignons
- 300 g de carottes
- 2 navets
- 4/5 asperges
- 200 g de fèves
- Herbes aromatiques/Bouillon de volaille



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire dorer les blancs 5 minutes
- 2 – Y mettre les petits oignons
- 3 – Sortir le poulet et rajouter les carottes avec les petits oignons
- 4 – Y mettre les navets
- 5 – Les faire cuire à feu doux 10 minutes
- 6 – Y mettre les herbes
- 7 – Y rajouter le bouillon
- 8 – Laisser mijoter 15 minutes
- 9 – Puis y rajouter les blancs de poulet
- 10 – Et laisser cuire 30 minutes à 180°C



## Temps :

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes



### Le petit + de Mamie Lulu :

Choisir les légumes du marché pour s'assurer de leur fraîcheur.

## Les conseils de la diététicienne :

Un plat printanier par définition ! Une diversité de légumes de saison qui apporte couleur, goût et fibres. Le poulet est riche en protéines, pauvre en matières grasses et facile à préparer. Petit focus sur la fève qui est la vedette de cette recette. Une légumineuse source de glucides mais également de protéines (8 g pour 100 g) et de fibres (3 g pour 100 g). La fève est très riche en cuivre, en phosphore et contient une quantité intéressante de fer (non héminique). On l'a trouvée facilement au rayon surgelé pour plus de praticité. Alors n'hésitez plus, consommez ce plat pour fêter l'arrivée du printemps.

C'est prêt !

# Le poulet au Cabécou



## Ingrédients :

- 3 blancs de poulet jaune
- 1 gros oignon rouge
- 1 belle tomate
- 3 Cabécous
- 1 cuillère de moutarde
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Paprika, Curry
- Piques à olive



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire chauffer de l'eau bouillante pour faciliter l'épluchage de la tomate
- 2 – Couper l'oignon en morceaux
- 3 – Chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive
- 4 – Ouvrir les blancs en deux sans les couper complètement, les saler et poivrer
- 5 – Préchauffer le four à 200°C 10 minutes
- 6 – Étaler la moutarde sur les blancs de poulet
- 7 – Saupoudrer de paprika
- 8 – Ébouillanter et éplucher la tomate
- 9 – Enlever les pépins de tomate
- 10 – Faire fondre à la poêle les morceaux d'oignons pour les rendre translucides
- 11 – Mettre les oignons translucides et la tomate en dés dans les blancs
- 12 – Ajouter ½ Cabécou en petits morceaux dans chaque blanc
- 13 – Fermer les blancs avec des piques pour que la garniture ne s'en aille pas
- 14 – 40 minutes au four
- 15 – On enlève les pics pour servir

### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut réchauffer le reste le lendemain.  
Servir accompagné de légumes.

C'est prêt !

## Les conseils de la diététicienne :

Le poulet est une viande riche en protéines accessibles. Associé au fromage Cabécou, la recette devient encore plus riche en protéines. Un plat qui coche toutes les cases : moelleux, équilibre et gourmand.





# Le rôti en croûte de sel



## Ingrédients :

- Rôti de porc
- Gros sel



## Temps :

Préparation :

1. Une nuit avec l'ail
2. 15 minutes le lendemain

Cuisson : 15 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Mettre une couche de sel dans un plat
- 2 – Mettre le rôti par-dessus
- 3 – Recouvrir de sel
- 4 – Puis mettre au four 45 minutes à 180°C



### Le petit + de Mamie Lulu :

Prendre un rôti dans l'échine plutôt que dans le filet. Elle sera plus moelleuse.

## Les conseils de la diététicienne :

**C'est prêt !**

Une façon originale de cuire un rôti. Malgré les idées reçues, le rôti de porc n'est pas une viande grasse. Il est riche en protéines, en fer et en vitamines B12. Il se marie avec tous les légumes de saison et de bonnes pommes de terre ou d'un plat de lentilles.



# Le risotto d'asperges



## Ingrédients :

- 350 g de risotto
- 700 g d'asperges vertes
- 70 g de parmesan
- 100 g de mascarpone
- Bouillon de légumes



## Temps :

Préparation : 30 minutes

Cuisson : mijoter 2 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire bouillir de l'eau
- 2 – Faire cuire le bouillon de légumes à coté
- 3 – Mettre de l'huile d'olive dans une poêle
- 4 – Une fois que l'eau boue y mettre les asperges
- 5 – Laisser cuire 4 minutes
- 6 – Couper 1 oignon et le faire revenir dans la poêle
- 7 – Puis égoutter les asperges
- 8 – Les mettre de coté
- 9 – Verser du riz dans la poêle (350 G)
- 10 – Puis mouiller le riz avec 10 cl de vin blanc
- 11 – Bien mélanger
- 12 – Puis y rajouter petit à petit le bouillon de légumes jusqu'à l'absorption



### Le petit + de Mamie Lulu :

Pour les jours des fêtes, on peut faire poêler des St-Jacques que l'on met dessus.

- 13 – Pendant ce temps prendre une poêle et y étaler du beurre
- 14 – Puis verser les asperges dedans
- 15 – Rajouter 100 g de mascarpone dans le riz
- 16 – Puis y rajouter les 70 g de fromage
- 17 – Rajouter les asperges

## Les conseils de la diététicienne :

Les senteurs italiennes dans votre cuisine. Le mariage du riz et de l'asperge verte est parfait tant gustativement que nutritionnellement. L'asperge verte riche en fibres solubles sera l'amie de votre microbiote (bactéries intestinales). Le riz, garanti sans gluten, sera le carburant glucidique de cette recette. L'ajout de mascarpone lui confère une texture encore plus onctueuse et une source de calcium (minéralisation des os et dents) et de vitamines liposolubles.

C'est prêt !



# Riz à l'espagnole



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 300 g Riz
- Chorizo
- 1 Tomate
- 2 Poivrons
- Huile d'olive
- 1 oignon



**Temps :**

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



**Le savoir-faire :**

- 1 – Mettre de l'huile d'olive dans la cocotte (2 cuillères à soupe)
- 2 – Faire dorer l'oignon dans une poêle
- 3 – Rajouter les poivrons
- 4 – Puis le chorizo
- 5 – Et la tomate
- 6 – Et enfin le riz
- 7 – Remuer et mettre une tasse et demie d'eau



**Le petit + de Mamie Lulu :**

Vous pouvez l'accompagner d'un poisson.

**Les conseils de la diététicienne :**

L'Espagne s'invite à votre table avec ce plat coloré. Du riz pour le carburant (glucides), des poivrons et des tomates pour les minéraux, les vitamines, les fibres et le chorizo pour apporter ce bon goût pimenté, source de protéines. En accompagnement d'une viande ou d'un poisson ou tout simplement en plat unique du soir, cette recette va apporter du soleil à votre table.

**C'est prêt !**

# Le chou braisé



## Ingrédients :

- 1 chou
- 200 g de lardons
- 2 carottes
- 1 oignon
- Bouillon



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson :

1. Du chou en avance : 10 minutes
2. Du tout : 45 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Ébouillanter le chou
- 2 – Attendre un peu que l'eau boue
- 3 – Puis le mettre pendant 10 minutes
- 4 – Mettre à chauffer une poêle avec du beurre
- 5 – Rajouter des lardons
- 6 – Rajouter le mélange de carottes, oignons, ail (écraser)
- 7 – Égoutter le chou
- 8 – Le mettre avec les carottes et les oignons
- 9 – Puis y rajouter le bol de bouillon
- 10 – Et laisser cuire 45 minutes à feu doux



### Le petit + de Mamie Lulu :

Remplacer le beurre par de la graisse de canard.

C'est prêt !

## Les conseils de la diététicienne :

Le chou blanc bouilli est excellente source de vitamine K1 (rôle dans la coagulation sanguine). Son goût unique nous plonge dans le terroir de l'Est de la France et de l'Europe. Riche en fibres et en raffinose, il est souvent difficile à digérer créant ainsi des flatulences. Fermenté (ex: choucroute), l'aliment devient plus digeste.



# Les beignets de courgettes



**Ingédients :** (Pour 20 beignets)

- 2 courgettes
- 300 g de farine
- Gros sel
- 3 œufs
- ½ paquet de levure
- 20 cl Lait
- Muscade, sel, poivre
- 1 litre d'huile de tournesol



## Le savoir-faire :

- 1 – Couper les courgettes en dés à la mandoline
- 2 – Les saler avec du gros sel pour les faire dégorger pendant 1h à 1h30
- 3 – Bien sécher les courgettes avec du sopalin
- 4 – Faire chauffer l'huile
- 5 – Mélanger la farine, le sel, le poivre
- 6 – Puis rajouter la moitié d'un paquet de levure puis les œufs et un peu de muscade
- 7 – Tourner la pâte qui doit être très épaisse
- 8 – Ajouter le lait et mélanger la pâte
- 9 – Introduire les courgettes dans la pâte
- 10 – Mettre une cuillère de pâte pour quelques beignets dans l'huile de friture chaude
- 11 – Sortir au bout de 7 à 8 minutes la première tournée et recommencer



## Temps :

Préparation : 10 minutes + 1h30 pour faire rendre l'eau aux courgettes  
Cuisson : 7 à 8 minutes



### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut conserver l'huile filtrée dans une bouteille bien fermée. On peut se servir de l'huile pour quatre fritures.

## Les conseils de la diététicienne :

La courgette, riche en eau et ultra légère (seulement 17 kcal pour 100 g) rencontre ici le croustillant de la pâte à beignet. Une recette généreuse et terriblement gourmande. Une recette estivale à servir en entrée ou en accompagnement de vos viandes ou poissons.

**C'est prêt !**



# Le gâteau aux pommes et mascarpone



## Ingrédients :

- 4 pommes
- 1 citron
- 3 œufs
- 2 sachets de levure
- 250 g de mascarpone
- 30 g de beurre
- 150 g de sucre
- 200 g de farine



## Le savoir-faire :

- 1 – Beurrer le moule
- 2 – Couper les pommes en morceaux après les avoir épluchées
- 3 – Puis verser un peu de jus de citron dessus
- 4 – Mettre le sucre dans un saladier avec 4 œufs
- 5 – Mélanger
- 6 – Rajouter le mascarpone
- 7 – Bien mélanger
- 8 – Verser la farine et le sucre vanillé
- 9 – Verser les pommes
- 10 – Mélanger
- 11 – Et les déposer dans le moule
- 12 – Mettre au four à 180°C 20 minutes

## Les conseils de la diététicienne :

Un gâteau aux pommes source de calcium et de protéines grâce à l'ajout de mascarpone :  
Un fromage italien utilisé souvent en pâtisserie pour sa texture et son goût.



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes puis 15 minutes  
avec panier aluminium



## Le petit + de Mamie Lulu :

On peut mettre 2 pommes et  
poires, le mélange est délicieux.

C'est prêt !



# Le gâteau au chocolat et poires



## Ingédients :

- 200 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 120 g de sucre
- 130 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 1 boîte de poires au sirop
- 1 sachet de levure



## Le savoir-faire :

- 1 – Prendre un saladier
- 2 – Verser le chocolat, le beurre, le sucre
- 3 – Mettre au micro-ondes pendant le temps nécessaire pour que cela soit « bien chaud et bien fondu »
- 4 – Séparer les blancs des jaunes
- 5 – Monter les blancs en neige
- 6 – Puis sortir le saladier du micro-onde
- 7 – Une fois fondu, remuer, rajouter le sucre, les jaunes d'œufs, la farine, les poires
- 8 – Bien remuer puis y rajouter les blancs en neige
- 9 – Dans un moule étaler le beurre
- 10 – Puis ajouter les ingrédients dedans
- 11 – Mettre au four à 180°C 40 minutes



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes



### Le petit + de Mamie Lulu :

Faire une crème anglaise pour accompagner ce délicieux gâteau !

## Les conseils de la diététicienne :

Ah le chocolat ! Le produit plaisir par excellence, mais qui a des vertus nutritives intéressantes (chouette !). Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes (antioxydant pour lutter contre les radicaux libres). Il est source de magnésium et de plusieurs vitamines B. La poire, riche en fibres, se marie subtilement au chocolat dans ce dessert gourmand.

C'est prêt !

# La tarte aux fraises



## Ingrédients :

- Une pâte brisée
- 500 g de fraises
- ½ l de lait
- 35 g de farine
- 2 œufs
- 80 g de sucre
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- Petits cailloux
- Coulis de fraise



## Le savoir-faire :

- 1 – Mettre à chauffer le lait dans une casserole (1/2 L)
- 2 – Faire préchauffer le four à 180°C
- 3 – Casser 2 œufs dans un saladier
- 4 – Y verser le sucre (80 g)
- 5 – Mettre quelques gouttes de vanille dans le lait
- 6 – Puis mélanger le sucre et les œufs
- 7 – Y rajouter la farine (35 g)
- 8 – Mettre la pâte brisée dans le moule
- 9 – Puis y disposer des petits cailloux ou des haricots secs pour éviter que la pâte gonfle
- 10 – Et mettre au four 20 minutes à 180°C
- 11 – Sortir la pâte du moule et enlever les petits cailloux
- 12 – Puis verser la crème pâtissière dessus
- 13 – Disposer les fraises
- 14 – Et étaler le coulis sur les fraises

## Les conseils de la diététicienne :

Une façon parfaite de consommer des fruits crus de saison dans un dessert gourmand. La fraise, malgré son goût sucré, est un fruit à faible teneur en calories (38,60 kcal pour 100 g). La fraise est une excellente source de fibres (3,8 g pour 100 g). Sa richesse en (flavonoïdes) lui confère des propriétés antioxydantes. On peut varier les plaisirs en ajoutant d'autres fruits rouges comme les framboises ou les mûres.



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



## Le petit + de Mamie Lulu :

On peut mettre une touche de chantilly sur la tarte.

C'est prêt !



# La gâteau aux noix



## Ingrédients :

- 50 g de noix hachées
- Quelques cerneaux de noix entiers
- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de farine
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 2 cuillères à soupe de Cognac ou Rhum ambré ou Armagnac
- Sucre glace



## Le savoir-faire :

- 1 – Préchauffer le four 10 minutes à 180°C
- 2 – Mélanger, dans un plat, la moitié des noix hachées avec 75 g de sucre en poudre
- 3 – Dans le moule faire fondre les 100 g de beurre : pour la pâte et beurrer le moule
- 4 – Dans un autre plat, mélanger la poudre d'amande, les œufs, le sucre jusqu'à ce que ça blanchisse
- 5 – Rajouter doucement, dans ce même plat, la farine, l'autre moitié des noix hachées, l'alcool et le sachet de levure
- 6 – Mélanger et rajouter la première moitié de la préparation du premier plat
- 7 – Rajouter le beurre fondu du moule
- 8 – Verser dans le plat qui est déjà beurré avec le beurre fondu
- 8 – Mettre au four 30 minutes puis démouler
- 10 – Saupoudrer de sucre glace
- 11 – Décorer avec les cerneaux de noix entiers



## Temps :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



### Le petit + de Mamie Lulu :

On peut servir avec de la crème anglaise.

**C'est prêt !**

## Les conseils de la diététicienne :

Les noix apportent des oméga-3, des fibres et des minéraux (magnésium, zinc, fer). Elles permettent le maintien de l'activité cérébrale. Source de protéines végétales, les noix permettent de couvrir les besoins nutritionnels. Ce gâteau est un vrai carburant gourmand. Une douceur rustique, chaleureuse, qui sent bon l'automne et les souvenirs d'enfance.



# Les œufs au lait



## Ingrédients pour 8 personnes :

- 75 cl de lait
- 7 œufs
- 350 g de sucre en poudre
- 3 sachets de sucre vanillé



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Faire chauffer le lait avec le sucre vanillé
- 2 – Faire le caramel directement dans le plat en le mettant sur le feu avec 150 g de sucre et une goutte d'eau
- 3 – Préchauffer le four 10 minutes à 180°C
- 4 – Casser les œufs et les mettre dans un plat
- 5 – Ajouter les 200 g de sucre restant
- 6 – Fouetter le mélange
- 7 – Ajouter un dé à coudre de rhum
- 8 – Faire glisser le caramel le long de la paroi du moule
- 9 – Mettre les œufs directement dans le moule
- 10 – Mettre le plat au bain marie dans un grand plat
- 11 – Mettre au four 30 minutes à 180°C
- 12 – Laisser refroidir, démouler et mettre au réfrigérateur
- 13 – Manger très frais

## Les conseils de la diététicienne :

L'œuf au lait, ce sont les souvenirs d'enfance, son odeur, sa texture, sa couleur. Avec seulement trois ingrédients de base (œufs, lait, sucre), ce dessert est riche en protéines, en calcium, et en vitamines B. Un classique qui nourrit vraiment et fait du bien au corps comme à la tête.



### Le petit + de Mamie Lulu :

Mouiller la casserole pour que le lait avec le sucre vanillé n'accroche pas.

**C'est prêt !**



# Le milhassou



## Ingrédients :

- 1 kg de butternut ou potiron
- 150 g de semoule fine
- 200 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 125 g de beurre
- 1/4 de lait



## Temps :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes



## Le savoir-faire :

- 1 – Cuire le butternut 10 minutes à la vapeur
- 2 – Le mettre dans un saladier en l'écrasant,
- 3 – Puis rajouter le beurre
- 4 – Rajouter le sucre et (sucre vanillé)
- 5 – Un peu de Rhum
- 6 – Préchauffer le four à 200°C
- 7 – Mettre les œufs dans le saladier
- 8 – Puis le sel et le lait chaud
- 9 – Rajouter la semoule
- 10 – Et verser le tout dans un moule beurré
- 11 – Mettre au four 35 minutes à 200°C



### Le petit + de Mamie Lulu :

Le butternut est plus facile à éplucher que le potiron.

**C'est prêt !**

## Les conseils de la diététicienne :

Comme tous les légumes, le butternut est une bonne source de potassium. Sa saveur légèrement sucrée va ravir les papilles gustatives. Un dessert original mais traditionnel qui se consomme parfaitement en dessert ou au goûter avec une boisson chaude pour s'hydrater.

# Qui sommes-nous ?



Stop à l'isolement est une association française créée pour lutter contre l'isolement social et renforcer les liens entre citoyens. Née pendant la pandémie du COVID-19, elle s'est donnée pour mission de maintenir le contact humain, en particulier auprès des personnes âgées, vulnérables ou isolées.

## Faits clés :

- Type : Association loi 1901 à but non lucratif
- Fondation : 2020, en réponse au confinement lié à la COVID-19
- Siège : France
- Mission principale : Lutte contre l'isolement social et promotion du lien intergénérationnel
- Activités phares : Plateformes d'écoute, correspondances, événements solidaires

Stop à l'isolement agit au quotidien pour favoriser le lien social et encourager les rencontres autour d'actions simples, accessibles et humaines. L'association coordonne un ensemble de dispositifs : appels téléphoniques réguliers, correspondances par courrier, groupes de discussion en ligne et événements conviviaux. À travers des temps de partage comme Mardi en cuisine, l'association crée des espaces conviviaux où chacun peut échanger, transmettre et participer à une dynamique collective. Ces initiatives visent à soutenir les personnes isolées tout en offrant aux bénévoles une expérience d'engagement social concrète et accessible.

Convaincue que les moments partagés sont essentiels au bien-être, Stop à l'isolement s'engage à proposer des initiatives qui rassemblent et renforcent le vivre-ensemble.

## Nous contacter

Adresse : 56 rue de Silly, 92100 Boulogne-Billancourt, France  
E-mail de contact : [association.ages@yahoo.com](mailto:association.ages@yahoo.com)  
Téléphone : 06 75 17 47 84  
Site web : <https://stopalisolement.fr>



## Ont contribué à la réalisation de ce livret...

Mamie Lulu, de son vraie nom, Lucie Mossion a toujours été une passionnée de la cuisine. Elle a fait de sa passion son métier puisqu'elle a travaillé de très longues années dans la restauration. Mamie Lulu est aussi une maman de 3 enfants, 5 petits-enfants et aussi une super arrière-grand-mère. Sa passion, elle a su la transmettre puisqu'aujourd'hui un de ses petits fis œuvre aussi en cuisine dans un restaurant réputé.

Sa cuisine est à son image : généreuse et remplie d'amour pour que chaque repas soit un temps de partage et de plaisir.



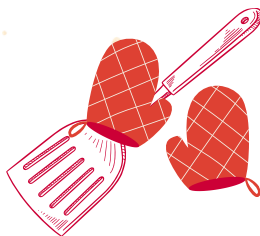
Delphine Dupré-Lévêque, anthropologue et Présidente d'ILEX Formation & Consulting, est à l'origine du programme Les Mardis en cuisine avec Mamie Lulu sur le site stopalisolement.fr qu'elle a créé le 1<sup>er</sup> jour du 1<sup>er</sup> confinement le 18 mars 2020. Depuis ses premiers stages en maison de retraite, il y a plus de 30 ans, elle a consacré sa carrière aux aînés, en étudiant leur quotidien à domicile comme en EHPAD, et en créant des initiatives pour briser l'isolement par le partage et la transmission. À travers ce projet culinaire, elle transforme les recettes en moments de lien intergénérationnel, mêlant sa rigueur scientifique à une conviction profonde : la cuisine est un puissant remède contre la solitude.

Aline Victor, diététicienne-nutritionniste et fondatrice d'Avisé apporte son expertise à chaque recette du livre en éclairant ses bienfaits pour la santé. Avec une approche simple, elle montre comment les plats généreux de Mamie Lulu allient plaisir gustatif et équilibre nutritionnel. Convaincue que bien manger rime avec bonheur partagé, elle rend accessible toutes les clés pour nourrir corps et cœur au quotidien.





Merci et  
**Bon appétit !**





## **LE LIVRE DE RECETTES** de Mamie Lulu

*24 recettes faciles à réaliser*