

LES RECETTES DE ST CÉSaire DE GAUZIGNAN

Recueil 2025



LE MOT DE FRÉDÉRIC GRAS MAIRE DE ST CÉSAIRE DE GAUZIGNAN



Ce deuxième livret s'inscrit dans la suite logique de celui qui avait été édité en 2021. Il a vocation à transmettre des recettes, à vous donner, je l'espère, des envies de cuisiner et, bien sûr, de savourer les mets qui vous sont proposés.

Je vous laisse vous en inspirer pour le plaisir des papilles en remerciant évidemment celles et ceux qui ont joué le jeu de la transmission de leur(s) recette(s).

Un merci particulier également à Émilie pour son implication dans l'organisation de cet événement aux côtés des agents d'Alès Agglomération qui animent le projet alimentaire de territoire, notamment Marion et Stéphane.

Frédéric GRAS

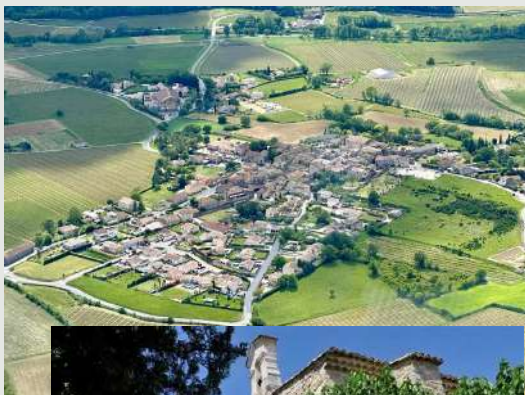
Maire de Saint Césaire de Gauzignan

À l'occasion des journées du patrimoine 2025, et en partenariat avec l'équipe de bénévoles de la bibliothèque, la commune a accueilli le P.A.T Tour (Projet alimentaire de territoire) d'Alès Agglomération, le 21 septembre dernier.

À Saint-Césaire-de-Gauzignan, entre vignes et oliviers, comme une évidence, le choix a été fait de mettre en lumière les vins du Domaine des Lucs, et les huiles d'olives du moulin Paradis. Ces richesses incontournables de notre terroir.

Lilou et Christophe ont d'ailleurs permis aux participants de déguster les produits issus de leur savoir-faire, parfois ancestral. Qu'ils en soient ici, tous les deux, chaleureusement remerciés.

Il a été proposé aux habitants de s'associer à cette journée autour de la gastronomie, patrimoine vivant s'il en est, en transmettant une ou plusieurs recettes de leur choix afin de valoriser les produits du terroir, qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs. Le but étant de partager son expérience et ses connaissances culinaires.



SOMMAIRE

-
- 4 Apéro par Gisèle
-
- 5 Cake olive - jambon par Sabine Le Louer
-
- 6 Bouchons curry - coco par Claudine Pinteaux
-
- 7 Vin d'oranges par Madeleine Malfatto
-
- 8 Tarte rapide aux poireaux par Adeline Massot
-
- 9 Soupe douce par Adeline Massot
-
- 10 Croustade de Blettes par Andrée Barbusse
-
- 11 Dahl de lentilles corail par Anne-Marie Lapin-Pages
-
- 12 Poulet à l'aigre douce par Anne Dewez
-
- 13 Lasagnes butternut et gorgonzola par Adeline Massot
-
- 14 Lasagnes au potimarron par Adeline Massot
-
- 15 Gardiane par les enfants du centre de loisirs
-
- 16 Tarte aux poires et aux amandes par Ellen
-
- 17 Pain perdu façon Suzette par Frédéric
-
- 18 Gâteau au chocolat sans gluten par Andrée Barbusse
-
- 19 Confiture d'oranges amères par Madeleine Malfatto
-
- 20 Fougasse d'Aîgues-Mortes par Sophie Clavayrac
-
- 21 Gâteau moelleux aux pommes par Emi
-
- 22 Croquant aux Amandes par Andrée Barbusse
-
- 23 Bouchées tièdes à l'avocat par Marion & Stéphane PAT
-

APÉRO

Par Gisèle

Ingrédients :

Tomates cerises

Ail

Piment d'Espelette

Huile d'olive

Sel, poivre



- Couper les tomates en huit et mettre dans un récipient.
- Verser l'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Pressez l'ail.
- Ajouter le piment d'Espelette.
- Laisser au frais.
- Ajouter le basilic ciselé avant de servir.
- Accompagner de toast grillés à la poêle.

CAKE OLIVE - JAMBON

Par Sabine
LE LOUER

Ingrédients :

150 g de farine
200 g de jambon
150 g d'olive vertes dénoyautée
4 œufs
10 cl de lait
1 sachet de levure
1 cuillère à soupe d'huile d'olive



- Couper les olives en rondelles.
- Couper le jambon en morceau.
- Verser les œufs dans la farine et mélanger.
- Ajouter le lait l'huile puis mélanger.
- Ajouter le jambon les olives et le gruyère râpé puis mélanger.
- Ajouter la levure et mélanger le tout délicatement.
- Pour finir mettre le tout dans un moule à cake préalablement beurre et le placer dans un four chaud à 180° pendant 45 minutes.



BOUCHONS COCO- CURRY

Par Claudine
PINTEAUX

Ingrédients :

2 briques de crème de coco

4 échalotes

1 pomme

Surimi bâtonnets découpés en rondelles

3 œufs, sel, poivre, curry



- Faire revenir les échalotes en petit morceaux dans l'huile d'olive. Réserver.
- Dans la même poêle, faire revenir la pomme en mini-dés avec 1 cuillère à café de sucre. Réserver.
- Battre le coco avec les œufs et la maïzena + sel + poivre + curry.
- Dans les petits moules, mettre le surimi, la pomme et l'échalote.
- Verser la préparation liquide.
- Cuire à 200° 15 min environ.



VIN D'ORANGES

Par Madeleine
MALFATTO

Ingrédients :

10 litres de vin rosé (12°)
12 oranges amère coupées en 4, non épluché
1 ou 2 bâtons de vanille
3 oranges douces
3 citrons
1,3kg de sucre cristal
10 g de quinquina (pas de cannelle)

- Mariner 45 jours, remuer, goûter, filtrer.
- Rajouter du caramel si besoin.



TARTE RAPIDE AUX POIREAUX

Par Adeline
MASSOT

Ingrédients :

2 poireaux
1 paquet de lardons
1 brique de lait de coco
2 c.a.c de curry
1 c.a.c de curcuma
1 sachet de comté râpé
1 rouleau de pâte (pizza ou brisée)



- Faites revenir les poireaux avec les lardons.
- Mettre du lait de coco, du curry et du curcuma.
- Verser le mélange sur la pâte.
- Recouvrir de comté râpé avec sel, poivre et herbes de Provence..
- Mettre au four préchauffé à 180° pendant 40 minutes environ.

SOUPE DOUCE

Par Adeline
MASSOT

350g patates douces
300g Carottes
250g Butternut en option
1 Oignons
2 gousses d'Ail
1 brique de Lait de coco
Curry selon ses goûts

- Cuire les éléments à la vapeur.
- Mixer.
- Ajouter lait de coco et curry.



CROUSTADE DE BLETTES

Par Andrée
BARBUSSE

Ingrédients :

1 kg de feuilles de blettes
150 g de chair à saucisse
1 gousse d'ail + persil
1 jaune d'œuf
2 rouleaux de pâte brisée



- Nettoyer un kilo de feuilles de blettes.
- Les faire pocher 10 minutes à l'eau bouillante salée.
- Les égoutter, les presser et les hacher grossièrement.
- Dans une poêle, faire revenir vivement 150 g de chair à saucisse.
- Ajouter les lettres et un hachis d'ail et de persil, et bien le mélanger.
- Forcer la tourtière beurrée, piquer la pâte et garnir avec la farce.
- Recouvrir avec le 2ème rouleau de pâte.
- Souder bien la pâte avec le bord de la tourtière.
- Avec un petit couteau, faire des dessins sur les couvercles.
- Badigeonner avec le jaune de l'œuf délayé dans un peu d'eau
- Ménager au milieu du couvercle une petite cheminé.
- Faire cuire au four 30 minute (TH 6).
- Servir bien chaud.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Par Anne-Marie
LAPIN-PAGES

Ingrédients :

30cl de lentille de corail
5 tomates
4 carottes
Une petite brique de lait coco
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de curcuma
1 demi-cuillère à café de cumin
1 demi-cuillère à café de gingembre
Huile de tournesol



- Laver les tomates, les découper. Peler les carottes, les couper en fines rondelles.
- Verser les lentilles corail dans une casserole, les couvrir d'eau. Porter à ébullition.
- Cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau.
- Puis laisser reposer hors du feu.
- Chauffer l'huile dans une poêle, y ajouter l'ail, le faire dorer. Verser ensuite carotte et tomates. Saupoudrer avec les épices.

POULET À L'AIGRE-DOUCE

Par Anne
DEWEZ

Ingrédients pour 4 personnes :

3 blancs de poulet

4 carottes

1 poivron

1 gros oignon

1 petite boîte d'ananas

Vinaigre balsamique, sauce soja

Passata de tomate

Bouillon de poule

Sucre roux



- Faire rissoler dans un wok les blancs de poulet préalablement coupés en dés et passés dans la farine.
- Ajouter les carottes en rondelles, l'oignon et le poivron émincé.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux.
- Dans une jatte préparer la sauce (5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 10 cuillères à soupe de sauce soja, 10 cuillères à soupe de coulis de tomates, 1 cube de bouillon de poule, 20cl d'eau, 5 cuillères à soupe de sucre roux).
- Ajouter une boîte d'ananas en morceaux.
- Ajouter la sauce et laisser mijoter 15 minutes avant de servir (c'est meilleur si c'est préparé la veille).
- Servir avec du riz Basmati.

LASAGNES BUTTERNUT ET GORGONZOLA

Par Adeline
MASSOT

Ingrédients :

Pâtes à lasagnes
1 butternut
300g de gorgonzola
2 gros oignons
25cl de crème
Comté râpé
Sel/poivre



- Faire revenir et déglacer les oignons et réserver. 2/ Précuire le butternut à la vapeur et réserver.
- Dans un plat alterner les strates :
 - Pâtes à lasagnes
 - Butternut écrasé
 - Crème
 - Gorgonzola
- Finir par les pâtes sur lesquelles on verse de la crème, du gorgonzola et du comté râpé. Sel poivre et chapelure
- Cuire 25 minutes à 180°.

LASAGNES AU POTIMARRON

Par Adeline
MASSOT

Ingrédients :

2 ou 3 potimarron selon la taille

200 g Champignons

150 g de lardons

40 cl de crème semi épaisse

Mélange de fromages râpés (comté, emmental, mozzarella)

Sel, poivre et herbes de Provence



- Précuire le Potimarron et réserver.
- Cuire les lardons et réserver.
- Faire revenir et déglacer les oignons puis réserver.
- Saisir 3 minutes dans la poêle les champignons, les morceaux de Potimarron, lardons et oignons pour « lier » le tout.
- Dans un plat dresser 2 ou 3 étages selon la taille du plat les pâtes à lasagnes, le mélange avec la crème semi épaisse.
- Finir par une couche de pâtes recouvertes de crème et de mélange de fromages râpés Sel, poivre et mettre un peu d'herbes de Provence sur le dessus.
- Cuire 25 minutes à 180



GARDIANE

Par Les enfants du
Centre de Loisirs

Ingrédients :

1 kg de viande de Taureau
500 g de tomate
2 oignons
2 carottes
250 g d'olives noires
2 feuilles de laurier
Huile d'olive

- Laisser mijoter le tout dans un faitout (plus cela mijote, meilleur c'est).



TARTE AUX POIRES ET AUX AMANDES

Par Ellen

Ingrédients :

1 pâte brisée

Crème d'amande (100g beurre mou - 100g sucre - 100g
poudre d'amande - 2 œufs)

Garniture (4 poires - 40g d'amandes effilées)



- Crème amande : mélanger le beurre et le sucre. Ajouter la poudre d'amande et les œufs battus. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Étaler la pâte – Piquer le fond
- Garnissez la tarte de crème amandes, disposer les poires, faces bombées vers le haut.
- Parsemer d'amandes
- Enfourner 35 mn à 180°

PAIN PERDU FAÇON SUZETTE

Par Frédéric

Ingrédients :

12 tranches de pain dur ou de pain brioché
3 œufs
4 cuillères à soupe de sucre en poudre 2 cuillères à
café de beurre
20cl de lait
5cl de cartagène (ou légèrement plus pour les
amateurs)



- Battre les œufs avec le lait, le sucre et la cartagène, dans un plat creux.
- Coupez les tranches de pain d'environ 1cm d'épaisseur. (Les toasts de pain brioché en 2 dans le sens de la diagonale).
- Trempez rapidement les demi-toasts dans le mélange ainsi obtenu (ne pas trop les laisser, ils risqueraient de s'émietter). Laisser les tranches de pain dur s'imbibber du mélange environ 10 secondes de chaque côté.
- Placer une noix de beurre dans une poêle et saisissez le pain environ 1mn de chaque côté à feu moyen.
- Déposer les tranches sur un papier absorbant. Déguster (tiède ou froid) nature ou en agrémentant de confiture ou de chocolat fondu.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS GLUTEN

Par Anne
DEWEZ

Ingrédients pour 4/5 personnes :

125g de chocolat à pâtisserie (min 56% de cacao)

70g de beurre salé dont 10g pour le moule

3 œufs

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

60g de poudre d'amandes

1 cuillère à café d'extract d'amande amère

½ sachet de levure pâtissière



- Faire chauffer au bain marie le chocolat coupé en petits morceaux et y ajouter le beurre.
- A Faire chauffer le four à 180° chaleur tournante.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Quand le chocolat et le beurre sont fondus, retirer du feu et y ajouter le sucre, puis les jaunes, la fécule, la levure pâtissière, la poudre d'amande et l'extract d'amande amère.
- Battre les blancs en neige, puis les incorporer.
- Beurrer un moule à cake et verser la préparation.
- Laisser cuire 35 minutes.
- Laisser refroidir avant de démouler.

CONFITURE D'ORANGES AMÈRES

Par Madeleine
MALFATTO

Ingrédients :

7 oranges (sans la peau)

1 citron

2,5l d'eau

2,5kg de sucre



- Laver orange et citron, couper les en morceaux, retirer les pépins et les mettre dans une tulle fine.
- Couvrir d'eau, laisser macérer 24 heures.
- Mettre à bouillir 1 heure puis passer au mixer avec les pépins.
- Recuire 1 heure puis ajouter le sucre.
- Laisser cuire encore 1 demi-heure à gros bouillons puis une demi-heure à feu doux.

FOUGASSE D'AIGUES-MORTES

Par Sophie
CALVAYRAC

Ingrédients :

500 g de farine + 1 pincée de sel
500 g de sucre
1 sachet de levure chimique
3 œufs
20 cl d'eau de fleur d'oranger
25 cl de crème liquide (pas 0% MG)



- Mélanger tous ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Mettre cette préparation dans le lèche frite du four préalablement habillé d'un papier cuisson.
- Mettre à cuire 8min dans un four chauffé à 200°.
- Sortir, badigeonner le gâteau de beurre et saupoudrer de sucre.
- Remettre 5min à la même température.

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES

Par ÉMI

Ingédients :

50 g de farine
100 g de sucre
1 yaourt nature
1 sachet de levure chimique
3 œufs
30 g d'amande de poudre
4 belle pommes sucrées
3 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin
1 cuillère à soupe de rhum
Beurre mou pour beurrer le moule



- Dans un premier temps séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige en ayant au préalable mis une goutte de vinaigre.
- Dans un autre saladier mettre la farine avec la levure, le sucre, le yaourt nature, la poudre d'amande, les jaunes d'œufs, l'huile et en dernier incorporer les blancs en neige.
- Bien mélanger le tout et mettre dans un moule beurré.
- Mettre au four préchauffé à 180° pendant 40 minutes environ, surveiller la cuisson à l'aide d'une lame de couteau.
- Démouler et dégustez, vous pouvez servir avec de la confiture au châtaigne ou plus classique avec une boule de glace vanille ! Ou les 2 !!



CROQUANT AUX AMANDES

Par Andrée
BARBUSSE

Ingrédients :

200 g d'amandes
250 g de farine
250 g de sucre en poudre
2 œufs



- Mélanger sucre et farine.
- Casser les 2 œuf mélanger puis incorporer les amandes.
- Réaliser à la main 3 boudins de pâte.
- Les déposer sur la plaque du four cuisson 15min TH6.
- Quand les boudins ont refroidi les découper en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Les étaler pour les laisser entièrement refroidir.
- Les croquants se conserve dans une boîte hermétique.



BOUCHÉE TIÈDE À L'AVOCAT

Par Marion & Stéphane
PAT Alès Agglomération

Ingrédients :

2 avocats

1 œuf

2 cuillères à soupe de farine

2 cuillères à soupe de pignons ou de noix concassées

2 cuillères à soupe de parmesan

Épices à guacamole ou coriandre fraîche finement
ciselées



- Écraser les avocats à la fourchette dans un saladier pour obtenir une purée.
- Incorporer l'œuf préalablement battu.
- Ajouter et mélanger la farine, le parmesan, et les épices et ou la coriandre fraîche.
- Saler et poivrer à votre convenance.
- Chauffer le four à 180°degrés.
- Sur du papier sulfurisé, déposer des quenelles de la pâte obtenue (si la consistance est trop liquide, ajouter un peu de farine pour l'épaissir).
- Faire cuire environ 8-10 min, cela doit juste dorer
- Servir tiède
- Si vous le souhaitez, vous pouvez le servir accompagner d'une mayonnaise maison détendu au jus de citron et avec de la coriandre fraîches ou de la ciboulette fraîche

MERCI À VOUS

