n°12 - mai 2017

LES TOURNEMAINS

MERIENDA : UN GOÛTER ESPAGNOL

Sommaire

1. Fiche pédagogique
2. Les recettes du goûter et leur origine
   - Miguelitos de la Roda
   - Magdalenas
   - La sangria sans alcool San Leo
   - Chocolate a la taza
3. La cuisine espagnole
   - Historique et régionalisme de la gastronomie espagnole et d'autres recettes de douceurs (en français) : Churros, Turrón, Leche merengada, Tocinillo del cielo.
   - Expressions populaires et culinaires

Objectifs

- Découverte d'une autre culture et de son histoire
- Découverte du fonctionnement et des règles d'une partie du collège : le service de restauration
- Découverte des métiers de la restauration
- Niveau : Classe de 4ème dans le cadre des enseignements pratiques interdisciplinaires.

Thématique interdisciplinaire : langue vivante, espagnol ; histoire ; science de la vie et de la Terre ; technologie

Principes

- Afin de promouvoir l'éducation à l'alimentation dans les collèges, l'Adéic-LR développe un outil numérique : « l'Alimentation, un bon menu pour des EPI appétissants » avec le soutien de la Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (DRAAF).
- Cette plateforme proposera six exemples de projets d'élèves dans le cadre des Enseignements Pratiques Interdisciplinaires (EPI). Cette nouvelle activité en collège, qui fait l'objet d'une épreuve au Diplôme National du Brevet, correspond à la philosophie des pratiques d'animation de l'Adéic-LR : placer les élèves en situation d'acteurs pour qu'ils intègrent mieux leurs apprentissages dans leurs comportements quotidiens. Les exemples ont été conçus avec des enseignants afin d'offrir une grande variété de situations.

Intervention de l'Adéic-LR

Ces Tournemains, conçus par Jean-Marie Chouleur, sont d'un volume inhabituel. On y trouvera des recettes simples à réaliser par les élèves et à travailler avec le professeur d'espagnol, des recettes plus délicates à tester à la maison, une présentation des traditions culinaires espagnoles avec leurs contextes historiques et géographiques et, enfin, des expressions populaires à partir d'éléments comestibles.

LES RECETTES DU GOÛTER

Miguelitos de la Roda rellenos de crema (Galicia, Leon)

Hoy os traigo una receta con historia propia, los Miguelitos de crema. Se trata de un bocadito dulce de hojaldre relleno de crema pastelera, típico de la localidad albaceteña de La Roda, que no pueden estar más buenos. El consumo de este postre se eleva en Septiembre, en la Feria de Albacete, aunque se toma en las fiestas, no creo que nadie le diga que no durante todo el año, perfectos con un café o un té.

Parece ser que allá por 1922, Tomás Andrés Núñez fundó en la localidad de La Roda una pastelería que ha hecho famosos estos hojaldres, "La Moderna". Hoy sus descendientes siguen haciendo estos pasteles con la misma y secreta receta de crema y hojaldre que tanta fama dió en su día a su familia. Aunque los hojaldres originales de la Roda están rellenos de crema pastelera, los podéis encontrar con crema de chocolate, chocolate blanco, dulce de leche, nata montada o con cualquier otra crema dulce de la que dispongamos.

Ingredientes

- *1 plancha de hojaldre cuadrada*
- *Azúcar glass para decorar*
- *1 cda. Miel*
- *½ cda. agua*
- *250 ml. leche entera*

Preparación

Lo primero que hacemos es preparar la crema pastelera. Para ello diluimos la fécula de maíz en 50 ml. de leche y reservamos. En un bol batimos el huevo con el azúcar hasta que espume y reservamos.

1. *Calentamos el resto de la leche con las pieles de limón y naranja y el palito de canela. En el momento en que comience a hervir apartamos la cazuela del fuego e incorporamos el huevo batido con azúcar.*
2. *Mezclamos bien y volvemos a colocar el cazo al fuego incorporando la leche con la fécula de maíz y retirando las pieles y el palito de canela. Sin parar de remover en ningún momento y a fuego medio, cocinamos la crema mientras se va espesando. Cuando vuelva a hervir retiramos del fuego y seguimos removiendo unos minutos más hasta que quede una crema homogénea y sin grumos.*
3. *Vertemos la crema pastelera en una fuente ancha y removemos periódicamente hasta que se haya enfríado. Es importante remover la crema de vez en cuando para que no forme una costra dura en la superficie mientras se va enfriando. El vertela en una fuente ancha falicitará el enfriado. Cuando la crema esté fría la tapamos con papel film de forma que este quede en contacto directo con la crema. Podemos prepararla con antelación al día en que nos vayamos a poner a preparar los miguelitos siempre que la guardemos en el frigo.*
4. *Para preparar el hojaldre extendemos la plancha, que debería ser cuadrada para poder aprovechar toda la plancha y poder preparar todas las piezas iguales. Una vez extendida, la dividimos en porciones iguales, yo hice 16 cuadrados.*
5. *Con el horno previamente caliente a 200º C horneamos las piezas colocándolas sobre papel sulfurizado en una bandeja apta para horno, durante 15 minutos. Una vez horneadas las retiramos y las dejamos enfriar sobre una rejilla antes de proceder al relleno.*
6. *Cuando los hojaldres estén bien fríos preparamos la crema retirándola del frigo y batiéndola de nuevo para homogeneizarla. Rellenamos una manga pastelera o una simple bolsa de plástico a la que le cortaremos la punta.*
7. *Abrimos los hojaldre por la mitad, con la ayuda de un cuchillo de sierra y mucho cuidado. Rellenamos cada porción con crema pastelera y colocamos encima la tapa a modo de bocadillo.*
8. *Preparamos el almíbar calentando en el micro la miel con una pizca de agua. Con un pincel de cocina pintamos la superficie de nuestros miguelitos con el almíbar y los vamos colocando en la fuente de servir. Finalmente espolvoreamos con abundante azúcar glass.*

Ingrédients

1 kg de beurre 1 kg de farine, de la crème pâtissière du sucre

Préparation

Avec un kilo de beurre, un kilo de farine et environ ½ litre d'eau, composer une pâte feuilletée. Une fois constituée la pâte feuilletée, étendre celle-ci jusqu'à obtenir un centimètre d'épaisseur et la découper en rectangles de 6 sur 8 centimètres, les mettre au four. Une fois retirés, les découper en deux, les fourrer de crème et les enrober de sucre.

Pour faciliter la tâche vous pouvez acheter de la pâte feuilletée déjà préparée ainsi que de la crème pâtissière en poudre.

Magdalenas (Galicia)

Pongámonos en antecedentes y busquemos en la historia gastronómica para conocer su origen. Una de las versiones más extendidas dice que allá por el año 1755, la cocinera de Stanislas Leszczynski, rey de Polonia y duque de Lorraine, recibió el encargo del rey de elaborar una receta inédita que sorprendiese a sus invitados. Su nombre era Madeleine y salió airosa de esta petición con unos pastelillos redondeados, pequeños y esponjosos. El rey Leszczynski (y el resto de comensales) quedó maravillado por la creación y decidió darles el nombre de "madeleines". Desde aquí se extendieron a otras Cortes europeas y poco a poco fueron alcanzando gran notoriedad.

Sin embargo, otra historia que circula sobre su origen es la que más me gusta, ya que está relacionada con mi tierra gallega. Se dice que una joven llamada Magdalena servía a los peregrinos que llegaban a Santiago de Compostela unos pequeños pasteles con forma de concha. Dado el éxito de los mismos, se extendieron por el resto del Camino de Santiago hasta llegar a Europa. Sea una historia u otra la verdadera, os animo a que preparéis magdalenas en casa. Que la historia sea la vuestra y que podáis comer las auténticas madeleines caseras, sin conservantes ni colorantes, las de verdad.

Ingredientes

- *3 huevos*
- *200 gr. de harina floja de repostería*
- *125 gr. de azúcar blanco*
- *100 ml. de aceite de oliva extra virgen suave*
- *½ sobre de levadura química (8 gramos)*
- *Moldes de silicona para magdalenas (opcional)*

Preparación

Vamos a preparar unas 20 magdalenas, perfectas para desayunar durante unos días.

1. *En un bol grande batimos los huevos con unas varillas, con movimientos rápidos y envolventes. Procurando que nos quede el batido esponjoso y aireado.*
2. *Añadimos ahora poco a poco el azúcar mientras seguimos batiendo y mezclando de la misma manera. Toca el turno del aceite, lo vertemos despacio y lo vamos mezclando con el resto de ingredientes.*
3. *Seguimos el mismo proceso con la leche, luego la harina, y finalmente la levadura química. Metemos la mezcla en el frigorífico y mientras se enfría. Colocamos los moldes de silicona sobre la bandeja, e introducimos el papel rizado dentro de ellos.*
4. *Antes de verter la mezcla en los moldes, le damos una pequeña batida ya que con el frío se habrá espesado un poco. Llenamos hasta ¾ partes y horneamos 15 minutos a 200º C. Con el calor del precalentado y a esta temperatura las magdalenas deben de subir sin problema.*
5. *Su estado idóneo es cuando comprobamos que están con el copete perfecto y doraditas. Este punto es importante ya que sabéis que de un horno a otro pueden variar el calor y el tiempo. Pasado el tiempo, retiramos del horno. Dejamos reposar dentro de los moldes de silicona, para que asiente bien la masa.*

Recette pour 18 madeleines

- 4 œufs
- 1 tasse de sucre
- 110 grammes de beurre non salé
- 1⅔ tasse de farine
- 1 cuillère à soupe de levure
- Zest d'un citron
- 1 cuillère à soupe de lait
- Quelques gouttes d'extrait de vanille (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mesurez un quart de tasse de sucre et réservez.
2. Battez les œufs avec le reste du sucre.
3. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu moyen. Versez ensuite le beurre au mélange
4. Ajouter le lait et le zest de citron.
5. Verser la farine et la levure dans le mélange et remuer jusqu'à obtenir une bonne pâte.
6. Beurrer les moules à madeleines et versez la pâte dans les moules à mi-hauteur.
7. Saupoudrez la pâte avec le sucre restant.
8. Placez sur une plaque à mi-hauteur dans le four pendant 18-20 minutes.
9. Une fois cuites, démoulez les madeleines et laissez-les refroidir avant de déguster

La sangria sans alcool SAN LEO

Les premières références à la sangria apparaissent au XIXème siècle sur le continent américain où l'on apprécie énormément les cocktails. En 1788, le père Esteban Torres y aurait apporté cette boisson espagnole qui deviendra rapidement une boisson internationale. De nos jours, la sangria reste la boisson alcoolisée typique de l'Espagne et du Portugal, d'ailleurs l'Union Européenne a reconnu le 14 janvier 2014 que la sangria ne pouvait être qu'espagnole ou portugaise en accordant la dénomination de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) à la sangria produite exclusivement dans ces deux pays.

Cette boisson est composée d'une base de vin rouge dans lequel ont macéré des tranches d'agrumes et de fruits avec des épices et de l'eau gazeuse et/ou de la limonade. Comme toutes les boissons alcoolisées, il faut en boire avec modération et à condition d'avoir plus de 18 ans. Mais heureusement, en février 2016 au Collège Léo Larguier de La Grand Combe (30), l'Adéic-LR a inventé une sangria, appelée San Leo, sans alcool très savoureuse et autorisée pour tous.

Ingrédients pour 20 personnes

* 1 c à c de grain de poivre blanc
* 3 clous de girofle
* 1 bouteille de jus d'orange
* 1 bouteille de limonade
* 4 bâtons de cannelle
* 6 pommes reinettes du Vigan
* 400 à 600g de sucre semoule selon votre goût
* 4 citrons
* 4 oranges
* 4 litres de jus de raisins rouges ou 4 litres de jus de pommes reinettes du Vigan AOC

Préparation

1. 1 litre de jus de fruit avec les épices et ajouter la moitié du sucre. Laisser infuser 1 heure à couvert.
2. Ajouter le reste de jus de fruits, le sucre, et les fruits coupés en cubes avec la peau.
3. Remuer et laisser macérer dans un endroit frais pendant 24 heures minimum.
4. Une macération de 72 heures est idéale !
5. Au moment de servir, ajouter la limonade.

Évitez le gaspillage, il vaut mieux se servir deux fois que jeter la moitié d'un gobelet.

Chocolate a la taza

Esta receta no sólo es fácil y rápida de hacer, sino que además puede ser la que más guste a la mayoría, pues mantiene el sabor del chocolate sin matices de especias como la canela, la vainilla, el curry u otros tipos que últimamente se están incorporando a las elaboraciones chocolateras. Y aunque se tenga preferencia por el chocolate negro, este chocolate a la taza casero que incluye leche cumplirá todas las expectativas.

Claro, en este caso conviene elegir un buen chocolate con un elevado contenido en cacao, y para quien lo prefiera más suave basta con utilizar chocolate con leche, pero siempre que sea de calidad. Así que tomad nota de esta receta de chocolate a la taza casero, fácil y rápido, lo podéis preparar en 10 minutos.

Ingredientes

* *500 gramos de leche*
* *30 gramos de Maizena*
* *50 gramos de azúcar*
* *100 gramos de chocolate al 70%.*

Elaboración

1. *Disuelve la Maizena en un poco de leche, y el resto ponlo en un cazo con el azúcar. Llévalo al fuego y ve moviéndolo de vez en cuando para que no se agarre al fondo.*
2. *Trocea el chocolate, puedes picarlo a cuchillo, cuanto más pequeño sea más rápido se fundirá y se conseguirá el chocolate.*

LA CUISINE ESPAGNOLE

Pour un grand nombre de français, la cuisine espagnole n'a pas bonne réputation. Pourtant, tout comme en France, la cuisine en Espagne est une élaboration historique, géographique et culturelle, un véritable patrimoine.

La cuisine espagnole, connue en France, est une cuisine de fêtes. La *paella* est un plat convivial très apprécié. Les *tapas* et les *bocadillos* ont envahis nos tables au moment de l'apéritif. On les déguste entre amis et avec les doigts, grand signe de convivialité et d'échange.

La cuisine espagnole est aussi une cuisine de terroir, toutes les régions espagnoles n'ayant pas la même culture et surtout les mêmes produits, il y a beaucoup de différence entre les régions pauvres et arides, les régions largement irriguée et à la terre riche, et les régions au bord de la Méditerranée ou de l'Atlantique. Il faut parcourir toutes les régions en regardant les cultures et l'environnement pour comprendre la richesse gastronomique ibérique.

Pendant sept siècles les Maures occupèrent l'Espagne ; ils modifièrent radicalement le visage du pays ; ils bâtirent des villes prestigieuses, transformèrent les terres arides en pâturages fertiles, ils apportèrent avec eux des raffinements culinaires inconnus auparavant en Europe.

Par les conquistadores, l'Espagne a apporté en Europe des légumes et fruits inconnus jusqu'alors. D'abord cultivés par les agriculteurs espagnols, ils se sont répandus petits à petit dans toute l'Europe, si les conditions climatiques le permettaient.

Les recettes traditionnelles espagnoles sont des recettes simples. C'est la conséquence de la pauvreté des campagnes pendant des siècles.

Les denrées employées sont souvent bon marché. Rien ne se perd, on évite au maximum le gaspillage. Par exemple, voici deux plats traditionnels à base de restes.

- Les *Migas* : du pain rassis émietté, mouillé, puis revenu dans de l'huile d'olive. Servis dans une salade, c'est un délice.
- La *Sopa de Ajo* : une soupe à l'ail très parfumée proche de l'Aïgo boulido du Languedoc.

Au Centre

Pendant longtemps, on a vécu chichement en Castille, du fait de ses étés secs et torrides. Les menus se composaient surtout de ragoûts de lentilles et de pois chiches. Aujourd'hui, on y mange surtout de la viande d'agneau et de cochon de lait. On y fabrique aussi un excellent fromage au lait de brebis, le manchego.

À Madrid, on trouve toutes les spécialités des différentes régions, ainsi que grand plat national le *cocido*.

Churros (Madrid)

Ingrédients

- *Un demi-verre d'eau*
- *250 grammes de farine*
- *sel, sucre, huile*
- *1 poche à douille striée*

Préparation

1. Portez l'eau à ébullition avec une pincée de sel puis versez la farine tamisée en remuant constamment.
2. Lorsque le mélange créé est facilement détachable du fond de la casserole, retirez du feu et laissez refroidir, jusqu'à obtenir un mélange tiède.
3. Introduisez la pâte dans la poche à pâtisserie.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire. Un fois l'huile bien chaude, versez-y la pâte en donnant la forme des churros qui vous plaît.
5. N'en faites pas trop en même temps pour que la cuisson soit plus efficace. Une fois bien dorés, retirez les, égouttés sur du papier absorbant.

Attention ! Comme pour toute friture, il peut y a avoir projection d'huile. Prenez garde !

À l'ouest

La Galice est une région côtière où les plats de poissons et les fruits de mer sont de tradition. On y déguste des *necoras*, petits crabes orange, les *percebes* (bernacles) ou des couteaux à savourer en tapas (La Coruña). Sans oublier une autre spécialité très connue : la coquille Saint Jacques (Santiago de Compostela). On farcit les *empanadas* (petits chaussons à déguster au coin de la rue) à la lamproie. Les Galiciens aiment aussi les soupes pour les hivers rigoureux comme le *caldo gallego* et la *pote gallego*.

Plus à l'intérieur, la région de Léon se distingue par ses viandes rôties de gibier et de porc. Les rivières regorgent de saumons.

Au Sud

L'Andalousie est formée de huit provinces : Huelva, Sevilla, Cadix, Malaga, Cordoba, Granada, Almeria et Jaen.

C'est le berceau de la civilisation ibérique. Elle a reçu les Phéniciens, les Grecs, les Romains et enfin les Maures. Les principales spécialités sont les *boquerones* (anchois frits à l'huile d'olive), et surtout une soupe glacée, le *gazpacho*. A Huelva, on trouve un des meilleurs jambons crus, séché par le soleil et le vent glacé des Sierras, le *serrano*.

Tocinillo del cielo (Andalousie)

Ingrédients

Pour le caramel :

- *3 cuillères à soupe de sucre*
- *1 cuillère à soupe d'eau*

Pour le flan :

- *6 jaunes d'œufs*
- *255 grammes de sucre*
- *30 ml d'eau*

Préparation

1. Préchauffez le four à 150ºC.
2. Pour faire l'enrobage de sucre, répartissez le sucre dans une casserole et chauffez à feu moyen. Le sucre va se liquéfier et prendre une couleur jaune, puis doré puis caramel.
3. Versez le caramel sur le fond du moule.
4. Versez le reste de sucre et l'eau dans un plat en faïence et faites chauffer jusqu'à obtenir un sirop filandreux.
5. Battez les jaunes d'œufs dans un grand saladier puis ajoutez petit à petit le sirop. Une fois les ingrédients bien mélangés, versez la préparation dans le moule que vous placerez sur une plaque remplie d'eau bouillante allant au four. Enfournez 20 minutes environ à feu moyen
6. Laissez refroidir avant de démouler le tocinillo puis dégustez !

À L'EST

Le Levante englobe cinq provinces : Castellón, Valencia, Alicante, Murcia et Albacete. Les Maures y installèrent d'immenses jardins potagers irrigués, les *huertas*, qui furent modernisés au fil des siècles par les espagnols. Il y a beaucoup d'orangeraies, ainsi que la plus grande palmeraie d'Europe. C'est aussi grâce à un système d'irrigation que cette région est productrice du riz. C'est ici qu'est née la *paella*. Dans les lagunes côtières, on trouve beaucoup de coquillages et crustacés.

Si vous êtes invité dans la région de Valence, on vous servira une paella, cuite à l'extérieur au feu de bois. La grande poêle à deux anses sera posée au milieu des convives et, si la tradition est respectée, vous devrez la manger avec les doigts.

Turrón de Jijona (nougat mou) – Indicacion Geografica Protegida

Ingrédients (pour une tablette de 500 grammes ou 2 de 250 grammes)

- Cannelle en poudre
- 100 grammes de sucre
- 200 grammes de miel
- 1 blanc d'œuf
- 1 zeste de citron

Préparation :

1. Battez les blancs d'œufs.
2. Dans une poêle, mélangez le miel et le sucre à feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Retirez du feu et incorporez les blancs en mélangeant doucement jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
4. Cela vous prendra environ 10 minutes.
5. Ajoutez le zest de citron et la cannelle. Ajoutez les amandes et mélangez bien.
6. Versez le mélange dans un moule de la forme voulue et bien pressez la pâte.
7. Laissez au frais au moins toute une nuit.

Turrón d'Alicante (nougat dur) – Indicacion Geografica Protegida

Ingrédients (pour une tablette de 500 grammes ou 2 de 250 grammes)

- 350 grammes de miel
- 200 grammes de sucre
- 2 blancs d'œufs
- 650 grammes d'amandes grillées
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 4 gouttes d'anis
- 1 paquet de gaufrettes

Préparation

1. Battez les blancs d'œufs
2. Dans une casserole, préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
3. Dans une autre casserole, chauffez le miel jusqu'à ce qu'il soit liquide puis ajoutez-le au sirop.
4. Mélangez bien avec une cuillère en bois ou une spatule jusqu'à obtenir une sorte de caramel.
5. Ajoutez les amandes, les gouttes d'anis et les blancs d'œufs. Mélangez bien.
6. Versez la préparation dans le moule dans lequel vous aurez auparavant placé les gaufrettes.

DANS TOUTE L'ESPAGNE

La Leche merengada

La leche merengada es una bebida típica de la gastronomía española. La receta tradicional la sirve líquida pero también puede tomarse helada, en batido, granizado o incluso preparar una tarta. Se trata de una variante de la leche mucho más dulce, que tiene como ingredientes principales la leche, azúcar, claras de huevo y canela. Elaborarla en casa es muy sencillo y solo te llevará unos minutos. Si quieres saber ***cómo hacer*** *leche merengada sigue leyendo este artículo de unComo y descúbrelo.*

Une chanson est dédiée à cette boisson traditionnelle :

Tengo una vaca lechera
no es una vaca cualquiera.
Me da leche merengada,
Ay! que vaca tan salada
Tolón, tolón. Tolón, tolón

Los ingredientes son:

- *1 litro de leche*
- *200 g de azúcar*
- *Canela en rama y en polvo*
- *Ralladura de 1 limón*
- *2 claras de huevo*

Instrucciones

1. Las *cantidades de azúcar son orientativas, puesto que dependerá del gusto de cada uno, si quieres que la leche quede más dulce añade más, y si quieres el resultado contrario reduce los gramos. La canela también es al gusto, la finalidad de este ingrediente es que aporte aroma a la leche merengada.*
2. *Empezaremos incorporando en una olla la leche, el azúcar, la ralladura de un limón y dos o tres ramas de canela.* Si *no dispones de canela en rama puedes utilizar el formato en polvo y añadir una cucharada. Caliéntalo a fuego alto hasta que hierva.*
3. *Cuando la leche rompa a hervir para el fuego y reserva la olla en el frigorífico para que se enfríe. La leche merengada es una bebida que se sirve muy fría. Mientras está en la nevera,* bate las claras de huevo a punto de nieve *con media cucharada de azúcar. Si dispones de* azúcar glass *mejor pero, si no es el caso, también puedes utilizar azúcar común.*
4. *Cuando la leche merengada esté bien fría, retírala del frigorífico y cuélala para eliminar los restos de ralladura y canela. Puedes hacerlo directamente sobre el recipiente que utilizarás para servirla. Luego, incorpora las claras batidas y mézclalo todo. Si prefieres obtener una textura más líquida, utiliza una clara en lugar de dos.*
5. *Ahora solo te queda servirla en los vasos, espolvorear un poco de canela en polvo en cada uno y ¡listo! ¡Ya tienes tu leche merengada casera preparada! Como ves, es una receta muy fácil y el resultado espectacular. Si te gustan las bebidas refrescantes, no te pierdas nuestros artículos sobre* cómo hacer horchata de arroz *y* de almendras.
6. *Si deseas leer más artículos parecidos a Cómo hacer leche merengada, te recomendamos que entres en nuestra categoría de* Comida y bebida.

Ingrédients (6 personnes) :

- *1 litre de lait*
- *4 blancs d'œufs*
- *300 grammes de sucre*
- *Un bâton de cannelle*
- *Écorce d'un citron*
- Une pincée de *poudre* de cannelle

Préparation :

1. Portez le lait à ébullition pendant 5 minutes avec les écorces de citron, le bâton de cannelle et 250 grammes de sucre.
2. Retirez la casserole et laissez refroidir.
3. Battez les blancs en neige avec les 50 grammes de sucre restant.
4. Incorporez les blancs en neige au lait bien froid.
5. Saupoudrez de cannelle
6. Placez au frigo et servez bien frais.

EXPRESSIONS POPULAIRES ESPAGNOLES

- ***Estar en el ajo*** : être dans le secret… (*être dans l'ail*)
- ***Quien se pica, ajos come*** : qui se sent morveux, se mouche (*qui se pique, mange de l'ail*)
- ***Cortar el bacalao*** : mener la barque, mener la danse, être le grand manitou (*couper la morue*)
- ***No está el horno para bollos*** : le moment est vraiment mal choisi (*le four n'est pas prêt pour les petits pains*)
- ***Recibir calabazas*** : être recalé à un examen (*recevoir des citrouilles*)
- ***Gallina vieja hace buen caldo*** : c'est dans les vieux pots qu'on fait la bonne soupe (*une vieille poule fait un bon bouillon*)
- ***Sacar las castañas del fuego*** **:** tirer les marrons du feu
- ***Ser un cebollo*** : être un pèquenot (*être un oignon*)
- ***Las cosas claras y el chocolate espeso*** : parlons clairement (*les choses claires et le chocolat épais*)
- ***El comer y el rascar, todo es empezar*** **:** l'appétit vient en mangeant (*manger et se gratter, tout est commencé*)
- ***Enviar a alguien a freír espárragos*** : envoyer promener quelqu'un (*envoyer quelqu'un faire frire des asperges*)
- ***Estar como un fideo*** : être maigre comme un clou (*être comme un vermicelle*)
- ***Estar (temblar) como un flan*** **:** trembler comme une feuille (*être (trembler) comme un flan*)
- ***Estar de mala leche*** **:** être de mauvais poil (*être de mauvais lait*)
- ***Estar como sardinas en lata*** **:** être (serrés) comme des sardines en boîte
- ***Ponerse como un tomate*** : rougir (devenir) comme une tomate
- ***No comerse una rosca*** **:** ne pas draguer (*ne pas manger une brioche*)
- ***Darse una torta*** : se casser la figure (*se donner une tarte*)
- ***Dar una torta*** : donner une tarte
- ***Encontrar su media naranja*** : trouver sa moitié d'orange
- ***Ser pan comido*** **:** être du gâteau (*être du pain mangé*)
- ***Estar a pan y cuchillo*** : être logé et nourri (*être à pain et couteau*)
- ***Llamar al pan, pan y al vino, vino*** : appeler un chat un chat (*appeler le pain, pain, et le vin, vin*)
- ***Contigo, pan y cebolla :*** vivre d'amour et d'eau fraîche (*avec toi, du pain et de l'oignon*)
- ***De uvas a peras :*** de loin en loin (*des raisins aux poires*)
- ***Tener mala uva*** : avoir un sale caractère (*avoir du mauvais raisin*)
- ***Dar las uvas :*** attarder, mettre du temps (*sonner le raisin*). ***Dar las uvas*** se dit à la place de "***Dar las doce de Nochevieja" (sonner douze coups de minuit)***. En Espagne, la nuit de la Saint Sylvestre, on mange un grain de raisin à chaque coup de minuit sonnant à l'horloge, un pour chaque mois de l'année qui commence.

Pour trouver des recettes écrite, filmées, parlées en espagnol sur le web

- ***http://recetasderechupete.hola.com/***
- ***https://cookpad.com/es/buscar/chocolate%20a%20la%20taza***
- ***https://cookpad.com/es/buscar/leche%20merengada***

Crédits photos

Chocolate con churros – Nacho [CC BY 2.0], Wikimedia Commons
Churros – Pixabay
Magdalenas – Tamorlan [CC BY-SA 3.0], Wikimedia Commons
Miguelitos – Alejandro Navarro López, Wikimedia Commons
Paella – Michał Sulczyński (Niedźwiadek78), Wikimedia Commons
Turron – Pixabay
Tocinillo del cielo – Tamorlan [CC BY 3.0], Wikimedia Commons
Sangria – Deryck Chan [CC BY-SA 4.0], Wikimedia Commons

Bien manger c'est l'affaire de tous! Programme National pour l'Alimentation

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

CC BY NC SA