Les Secrets de l'Etincelle

Le journal des H-C-R

Les élèves de 1 CAP HCR vous souhaitent leurs meilleurs voeux

Edito :

Nous sommes les 1er année en CAP HCR et nous vous proposons de nous retrouver régulièrement sur notre journal interne pour parler de notre formation, de notre passion et des "Secrets de l'Etincelle"

Journal consultable sur l'ENT du lycée en format numérique.

Bonne lecture.

Page 1 : Qui était-il ? + Recette emblématique
Page 2 : Les Cocktails (recette & réalisation)
L'interview (Professeur)
Page 3 : Recettes (plats d'ailleur & desserts)
Page 4 : Hommage à ...

Qui était-il ?

Maurice Edmond Sailland, dit Curnonsky
(Prince des Gastronomes)
Née le 12 Octobre 1872 à Angers
Décédé le 22 juillet 1956 à Paris

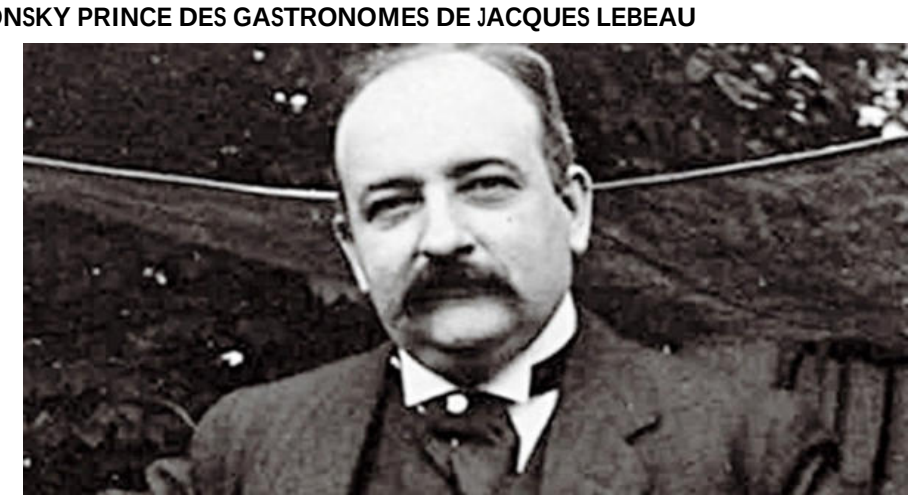
Aujourd'hui, nous allons vous parler de Curnonsky le "Prince des Gastronomes".

Commençons par le commencement : son enfance. Il a été éduqué par sa grand mère car il a été abandonné par son père et orphelin de mère. Nous allons expliquer son parcours professionnel. A l'âge de 18 ans, il est partit s'installer à Paris pour préparer l'école normale supérieure et devenir journaliste. Il commence à rédiger des articles pour des journaux tel que la "Vie parisienne". Il devient en 1895 un des nègres littéraires de Willy le premier mari de Colette.
Revenons sur la carrière de ce journaliste qui a notamment fondé en 1947 la revue "Cuisine de France" devenue "Cuisine et vins de France".

Pour l'anecdote, dans l'appartement où résidait Curnonsky, il n'y avait pas de… salle à manger !
Mais, tous les restaurateurs lui étaient reconnaissants et 80 restaurateurs l'ont même "invité à vie" en apposant dans leur établissement une plaque qui mentionnait : "Maurice Edmond Saillant Curnonsky, Prince des gastronomes, défenseur et illustrateur de la cuisine française, hôte d'honneur de cette maison".
Evoquons enfin sa fin tragique : le 22 juillet 1956, il meurt d'une chute de la fenêtre de son appartement parisien.
Evidemment, de nombreux hommages lui ont été aussitôt rendus. Une rue de Paris porte son nom et en 1975, c'est Beauchamp qui le met à l'honneur en rebaptisant un chemin en avenue Curnonsky.

Il repose à Beauchamp aux côtés de l'actrice Germaine Larbaudière qui fut « le tendre soleil de sa verte vieillesse »
Le secret d'une bonne santé: la pratique raisonnée de tous les excès et l'abstention nonchalante de tous les sports.

CURNONSKY PRINCE DES GASTRONOMES DE JACQUES LEBEAU



Par : Manon.T & Ines.J

Œufs cocotte Curnonsky recette emblématique de la gastronomie française

Une entrée de fête chic et raffinée.
Les œufs sont agrémentés de dés de foie gras poêlés, de pelures de truffes et de crème liquide avant d'être cuits au four au bain-marie.
Accompagnez de mouillettes de pain et d'une salade de mâche pour une entrée complète.

Infos pratiques:

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Degré de difficulté : Facile
Coût : Un peu cher

Ingrédients:

4 gros œufs
100 g de foie gras de canard cru
20 g de pelures de truffe (en boîte)
15 cl de crème liquide entière
sel et poivre blanc du moulin

1. Préchauffez le four à 170° (th 5-6). Hachez finement au couteau les les pelures de truffe. Coupez le foie cru en petits dés.
2. Faites bien chauffer à sec une poêle antiadhésive. Jetez-y les dés de foie et laissez cuire sur feu vif 2 min en remuant. Salez et poivrez-les, égouttez-les sur du papier absorbant (réservez la graisse rendue).
3. Badigeonnez au pinceau 4 ramequins avec la graisse de cuisson du foie. Tapissez le fond des ramequins de pelures de truffe hachées, répartissez par-dessus les dés de foie gras poêlés puis cassez un œuf dans chaque ramequin.
4. Versez la crème liquide sur le blanc d'œuf en prenant soin de ne pas en verser sur le jaune. Salez, poivrez. Tapissez le fond d'un plat à four de papier sulfurisé.
5. Posez-y les ramequins puis versez doucement de l'eau bouillante entre ces derniers jusqu'à mi-hauteur. Enfournez pour 10 à 12 min de cuisson au bain-marie.
6. Vérifiez la cuisson, le blanc doit être juste pris mais le jaune moelleux. Servez aussitôt avec des mouillettes de pain brioché.

Les Cocktails du moment

COCKTAIL AVEC ALCOOL
BACARDI COCKTAIL : (7 cl)

Historique : Variante du Daïquiri, le **BACARDI COCKTAIL** apparaît aux Etats-Unis, à New York, debut 1910.
Un arrêté de la cour Suprême des Etats -Unis établit que seul le **RON BACARDI** entre dans la composition !

RECETTE :

Frapper puis passer dans un verre à cocktail.

1 cl 10 ml Sirop de Grenadine

2 cl 20 ml Jus de Citron Vert

4 cl 40 ml Ron Bacardi

verre à cocktail **shacker**

Par : Teddy.Kippert

Cocktail sans alcool Tropical Sunshine

Ingrédients pour ce cocktail :

- 1 cuillère à café de noix de coco râpée
- 10 cl de jus d'ananas
- 5 cl de jus d'orange sanguine
- 2 cl de sirop de cassis
- Quelques glaçons

Les étapes pour bien réussir ce cocktail :

étape 1 : Verser les jus de fruits bien frais et le sirop de cassis dans un grand verre

étape 2 : Ajouter quelques glaçons et parsemer de noix de coco râpée

Interview d'un professeur :

Cyril Hennart Professeur de service & Commercialisation

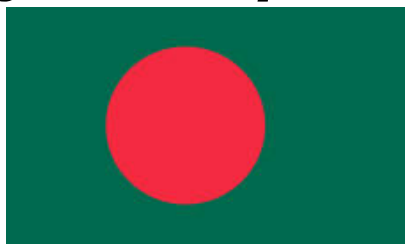
Bonjour, je m'appelle Cyril Hennard. Je suis le professeur principal de service & commercialisation H-C-R (hotellerie,café et restaurant). Je vais vous raconter comment je suis arrivé jusqu'ici. J'ai fait 3 écoles.Tout d'abord, j'ai passé mon CAP et BEP au lycée Sacré coeur de St Chelly d'Apcher puis une école hôtellière à Marie Saint Andéol, puis ensuite un BTS au Lycée Hôtellier de Toulon. Je possède un MASTER + à l'ESEP de Créteil.

Présent au lycée Professionnel Voltaire depuis 3 ans où je m'occupe principalement des élèves de CAP HCR et BAC CSR.
J'aime transmettre mon savoir et ma passion pour mon métier aux élèves des différentes sections en hôtellerie et restauration.

Par : A.T & Maelys

Plat traditionnel du Bangladesh

Le Biryan au poisson



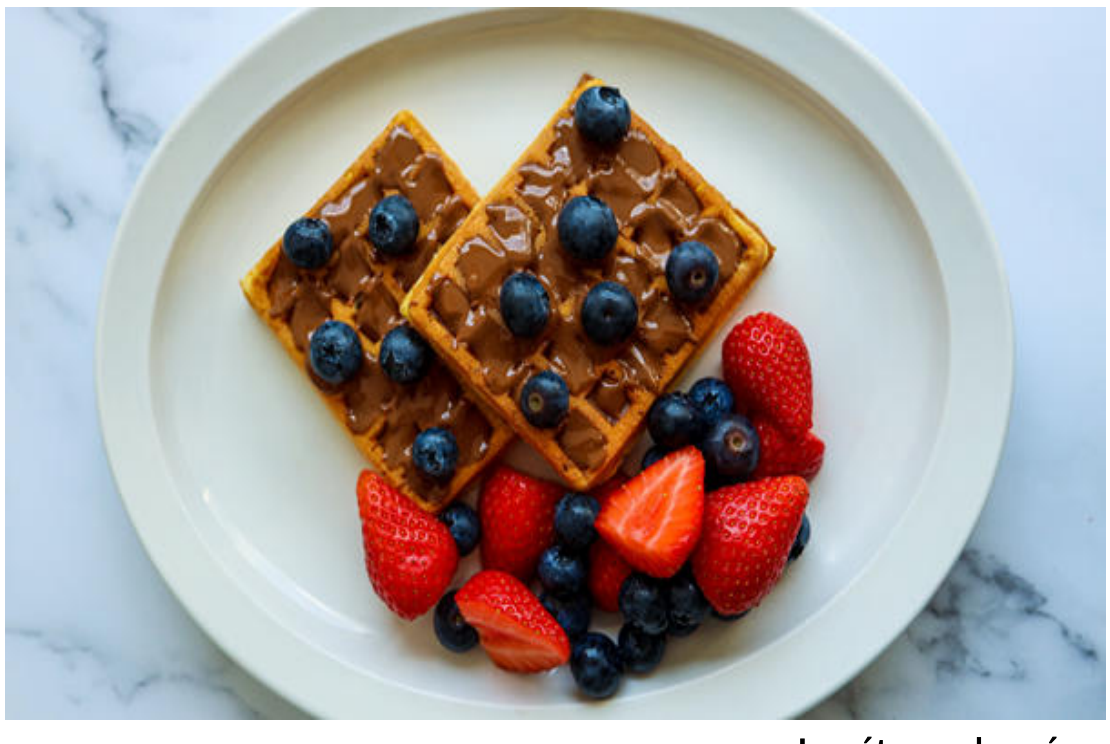
Mubdia Ahmed Munna & Ahmed Ishtiak elèves de 1 CAP HCR vous invitent à découvrir les spécialités de leur pays d'origine

Préparation : 20 min.
Cuisson : 30 min.
Repos : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de lieu jaune, 2 oignons rouges, 3 citrons verts, 1 cuillère à soupe d'un mélange de baies et de grains de riz basmati, 30 cl de bouillon de légumes, 50 g d'amandes entières mondées, 1 fève tonka, 50 g de beurre demi-sel fondu, 1 poivre, 2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées, 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 2 cuillères à soupe de curcuma, 250 yaourt brassé, sel, poivre du moulin.

-Couper le poisson en gros morceaux.
-Eplucher et émincer les oignons rouges.
-Laver et brosser les citrons verts, prélever les zestes, puis le jus.
-Préparer la marinade : dans un ramequin, verser le jus des citrons, ajouter le mélange de baies et de poivre, les graines de sésame grillées ainsi que l'huile de tournesol.
-Dans un saladier, disposer les morceaux de poisson. Ajouter la moitié du curcuma. Verser la marinade. Filmer et réserver au frais 30 minutes.
-Rincer le riz basmati, le disposer dans une casserole, saupoudrer du reste de curcuma et recouvrir de bouillon de légumes chaud.
-Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.
-Ajouter les morceaux de poisson, les oignons rouges, les amandes entières et la fève tonka, préalablement râpée. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger soigneusement. Verser le beurre fondu et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.
-En fin de cuisson, ajouter le yaourt brassé. Rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire 2 minutes sur feu doux et servir aussitôt.

Recette facile et délicieuse de gaufres

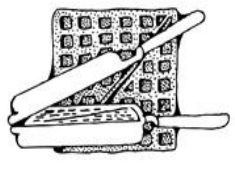


Il n'y a pas de saison pour manger de bonnes gaufres. Printemps comme été, automne comme hiver, en dessert comme en goûter :

La recette peut-être réadaptée au gré de vos envies, avec plus de sucre, moins de lait, sans oeufs, et même vegan. Et surtout, n'oubliez pas de l'accompagner de pâte à tartiner, de miel, ou d'une grosse cuillerée de confiture pour ravir les papilles de toute la famille !

La liste des ingrédients

250g de farine
1 Sachet de levure chimique (10g)
40g de sucre
2 Œufs
50cl de lait
100g de beurre fondu
1 Pincée de sel



Les étapes de préparation

1. Mélanger la farine, la levure et le sucre.

2. Ajouter les œufs battus et mélanger bien.

3. Ajouter peu à peu le lait, en remuant avec un fouet, pour éviter les grumeaux.

4. Incorporer le beurre fondu, une pincée de sel et mélanger.

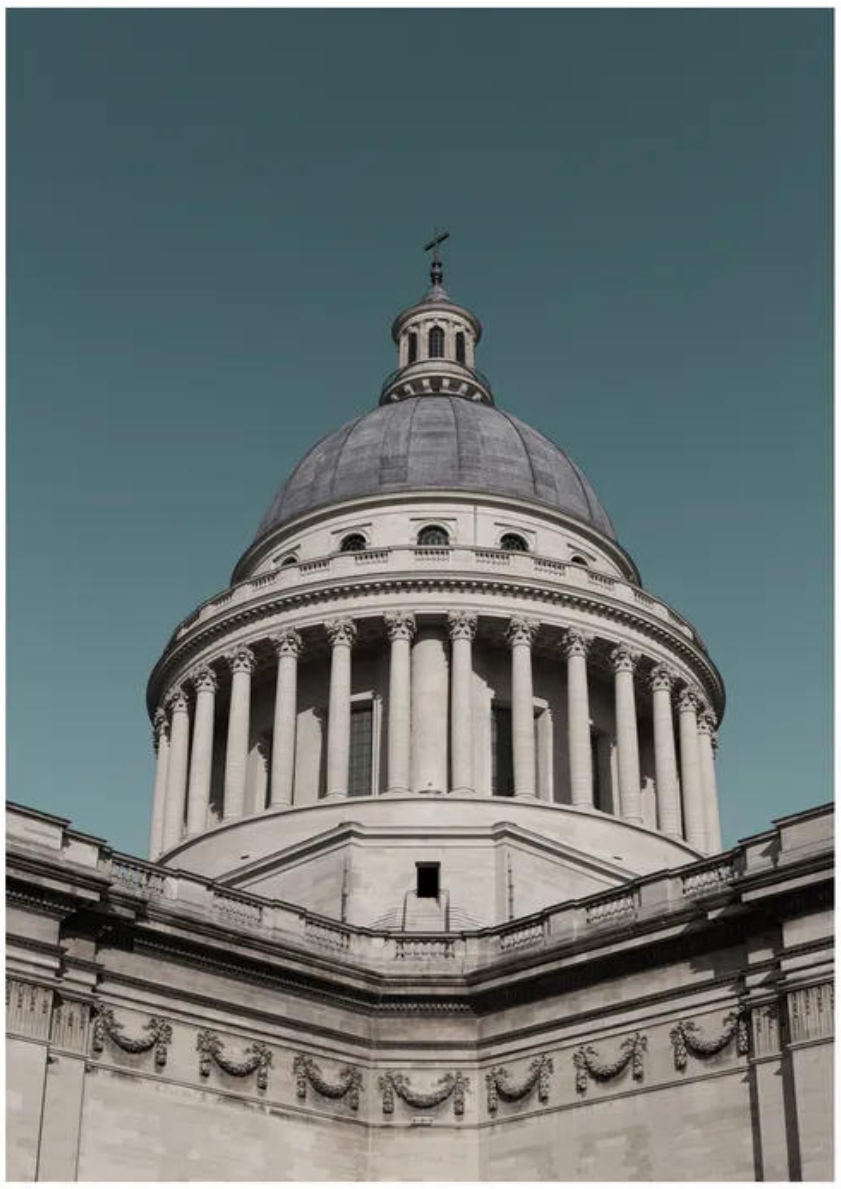
5. La pâte doit être bien lisse, plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

6. Laisser reposer la pâte à gaufres 1h au réfrigérateur avant de les cuire.

7. Verser la pâte, puis refermer l'appareil. Laissez cuire 3 à 5 minutes.

Josephine Baker

Le Panthéon



Hommage à :

Hommage à Freda Joséphine McDonald, dite Joséphine Baker

Nous avons décidé avec la classe de 1 CAP HCR de rendre hommage à Joséphine Baker, une très grande star au fort caractère et qui était noire.
Nous voulons vous en faire connaître plus sur elle et son parcours professionnel magnifique. Joséphine Baker est une chanteuse, actrice, danseuse, meneuse de revue et résistante française d'origine Américaine. Elle est née le 3 juin 1906 à Saint –Louis et morte le 12 avril 1975 à Paris.
Vedette du music-hall et icône des années folles, elle devient française en 1937, après son mariage avec Jean Lion. Durant la seconde guerre mondiale, elle joue un rôle important dans la résistance française. Elle utilise ensuite sa grande popularité au service de la lutte contre le racisme et l'émancipation des Noirs. Plus particulièrement en soutenant le mouvement américain des droits civiques. Le 30 Novembre 2021, sur décisions du président de la République, Emmanuel Macron, Joséphine Baker entre au Panthéon, devenant ainsi la sixième femme et la première noire à rejoindre le temple républicain.

Par : Ines.J