



STRIKE COOK BOOK

Le petit Livre de Recettes de la Grève

OGB•L
— LE SYNDICAT

*"Il n'y a pas de bonne cuisine
si au départ elle n'est pas faite
par amitié pour celui ou celle
à qui elle est destinée."*

Paul Bocuse

Pour

Abdelkader, Abdelsamed, Ali, Anthony, Axel, Aziz, Bertrand, Damien,
Djamal, Eric Didier, Fersse, Florian, Franck, Frederic, Geoffrey, Gregory,
Hassan, Ivo, Jean-Baptiste, Jean-Pol, Jeoffrey, Jérémy & Jérémy, Jérôme,
Julien, Kamel, Kevin, Lala, Lauriane, Manu, Maxime & Maxime, Michel &
Michel, Nicolas, Olivier, Rabah, Romuald, Saliha, Silvio, Simon et Steve

Copyright

OGBL
60 bd J.F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

source: Pinterest



QUELQUES PLATS SERVIS EN

SOUPES

1

d'ici et de là, avec beaucoup ou moins de légumes, avec ou sans viande, une soupe réchauffe le ventre et le coeur.

AUTRES

2

que les ingrédients viennent de la mer ou du pâturage, qu'ils soient épicés ou plutôt doux, un bon repas fait des merveilles.

afin de satisfaire chacune et chacun, toute viande de porc a été remplacée par de la viande de bœuf ou du poulet halal, le lard par un bouillon et l'ail par de l'oignon ou de l'échalote.



TRE 27 NOV ET 21 DEC 2023

Soupe aux pois et aux saucisses	7	Chili con carne - Ragoût épicé de boeuf haché et haricots rouges	15
Goulash - Soupe de ragoût de boeuf au paprika	8	Riz aux crevettes	16
Soupe épicée aux lentilles vertes, épinards et crème de coco	9	Cappeletti au fromage feta cuit au four	17
Soupe de tomates au poulet et aux légumes	11	Pâtes au fromage frais cuit au four	19
Minestrone - Soupe aux pâtes et légumes italienne	12	Gnocchi à la sauce rose bien crémeuse	20
Soupe au fromage, aux poireaux et viande hachée	13	Wok de poulet aux légumes et nouilles	21

arôme de fumée liquide; la quantité de lard prévue en grammes a été ajoutée au type de viande utilisé; le vin a été remplacé par du



SOUPES



SOUPE AUX POIS ET AUX SAUCISSES.

Ingrédients.

- 2 kg de petits pois verts en boîte (poids égoutté)
- 400 g de poitrine fumée
- 10 saucisses viennoises
- 3 oignons
- 1 tige de poireau
- 300 g de céleri
- 300 g de carottes
- 600 g de pommes de terre
- 1 cc de noix de muscade moulue
- 2 l d'eau
- 3 cs d'huile de tournesol
- 2 cs de marjolaine
- 5 feuilles de laurier
- sel & poivre

Préparation.

Faire revenir les oignons coupés en petits dés dans l'huile. Ajouter ensuite les légumes coupés en petits morceaux (carottes, céleri, poireaux, pommes de terre) et les faire également revenir - pas les petits pois !

Ajouter le lard, ainsi que les feuilles de laurier, la marjolaine et la noix de muscade moulue. Ajouter l'eau, remuer et laisser mijoter pendant 45 minutes.

Ajouter maintenant les petits pois et les saucisses viennoises - laisser mijoter encore 15 minutes.

Si on veut une consistance plutôt épaisse : mettre quatre à cinq cuillères de la potée de petits pois dans un mixeur et réduire en fine purée, puis incorporer à nouveau dans la potée.

Durée

1h45



Portion

10 personnes



GOULASH. SOUPE DE RAGOÛT DE BOEUF AU PAPRIKA.

Ingrédients.

- 350 g de goulasch de bœuf
- 1,5 gousse d'ail, coupée en petits dés
- 2 cs de beurre clarifié
- 550 ml de bouillon de bœuf
- 100 ml de vin rouge
- sel & poivre
- 2 cc de paprika en poudre piquant
- 2 cs de paprika en poudre doux
- 1 cs de concentré de tomates
- 3 branches de marjolaine, les feuilles de celles-ci, grossièrement hachées
- 2 feuilles de laurier
- 2 grosses pommes de terre, coupées en cubes
- 1 grosse carotte, coupée en rondelles
- 2 poivrons, coupés en petits dés
- 0,5 bouquet de persil, finement haché

Préparation.

Faire revenir les dés de bœuf dans le beurre clarifié pendant 5 minutes, en les remuant, puis ajouter les oignons et l'ail en petits morceaux, faire revenir encore 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de bœuf et le vin rouge, assaisonner avec le sel, le poivre, la poudre de paprika, les feuilles de

laurier, le concentré de tomates et la marjolaine. Ensuite, braiser à feu doux pendant environ 60 minutes avec le couvercle fermé.

Durée

1h50



Portion

4 personnes



SOUPE ÉPICÉE AUX LENTILLES VERTES, ÉPINARDS ET CRÈME DE COCO.

Ingrédients.

- 300 g de lentilles vertes
- 1 l de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 branche de thym frais,
- 2 feuilles de laurier
- 4 cc de curcuma
- 3 cs d'huile végétale
- 1 gros oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail pressées ou émincées
- 1/2 cc de cardamome moulue
- 1/4 cc de clous de girofle moulu
- 1/4 cc de cannelle moulue
- 4 pincées de muscade fraîchement moulue
- 25 cl de crème de coco
- 200 g de jeunes pousses d'épinards frais
- sel & poivre noir fraîchement moulu

Préparation.

Rincer les lentilles, les faire cuire dans une casserole avec bouillon, thym & curcuma. Porter doucement à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes. Ôter le thym & le laurier.

Pendant la cuisson des lentilles, chauffer l'huile dans une petite cocotte et faire revenir l'oignon à feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter l'ail, les épices et faire cuire jusqu'à ce que les épices embaument. Ajouter les lentilles et le lait de coco ainsi que les pousses d'épinards. Porter à ébullition douce et laisser cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que les saveurs se mélangent et que la verdure soit tendre.

Saler et poivrer au goût.

Durée

1h00



Portion

4 personnes





SOUPE DE TOMATES AU POULET ET AUX LÉGUMES.

Ingrédients.

- 400 g de tomates en morceaux
- 600 ml de bouillon de volaille
- 2 carottes
- 200 g de pommes de terre à chair farineuse
- 2 poivrons rouges
- 200 g de pois chiches (boîte ; poids égoutté)
- 4 oignons de printemps
- 250 g de filet de poitrine de poulet
- sel
- poudre de chili
- 1 citron
- 1 cc de miel
- 10 g de persil

Préparation.

Faire bouillir les tomates avec le bouillon dans une casserole. Pendant ce temps, éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en petits dés. Couper les poivrons en deux, les épépiner, les laver et les couper en cubes. Rincer les pois chiches et les égoutter. Nettoyer les oignons de printemps, les laver et les couper en rondelles. Rincer le poulet, le sécher et le couper en petits cubes.

Ajouter le tout à la soupe, assaisonner avec du sel et du piment et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

Entre-temps, presser le citron et ajouter environ 2 cuillères à soupe de jus à la soupe avec le miel. Laver le persil, le secouer pour le sécher, le hacher finement et en garnir la soupe avant de la servir.

Durée

0h30



Portion

4 personnes



MINISTRONE. SOUPE AUX PÂTES ET LÉGUMES ITALIENNE.

Ingrédients.

- 2 carottes
- 3 tiges de céleri
- ½ oignon ou 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 courgette
- 3 cc d'herbes italiennes séchées
- 1 feuille de laurier
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 1 boîte de tomates entières pelées
- 2 cs d'huile d'olive et 1 cs de beurre
- ½ boîte de haricots blancs
- 100 g de pâtes
- sel et poivre
- fromage parmesan

Préparation.

Couper la carotte et le céleri en petits morceaux. Couper finement l'oignon. Hacher finement l'ail. Couper les courgettes en quatre dans le sens de la longueur et les couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans la casserole. Y faire revenir la carotte, le céleri et l'oignon pendant 5-7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Ajouter l'ail et faire revenir encore 30 secondes.

Ajouter les autres ingrédients de la soupe dans la casserole - sauf les haricots et les pâtes. Chauffer jusqu'à ce que

tout soit en ébullition, puis mettre le couvercle de la casserole et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.

Ajouter ensuite les pâtes. Laisser mijoter encore 8 minutes pour que les pâtes soient encore al dente.

Ajouter les haricots et éteindre le feu. Ajouter un peu d'eau si la minestrone est trop épaisse. Bien mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre.

Garnir de parmesan fraîchement râpé.

Durée

0h45



Portion

4 personnes



SOUPE AU FROMAGE, AUX POIREAUX ET VIANDE HACHÉE.

Ingrédients.

- 500 g de poireaux
- 1 oignon
- 2 cs d'huile
- 200 g de bœuf haché
- sel & poivre
- 1 l de bouillon de légumes
- 200 g de fromage fondu à la crème
- 75 g de crème liquide

Préparation.

Nettoyer les poireaux, les couper en rondelles et les laver. Éplucher l'oignon et le couper en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir le hachis pendant environ 5 minutes, saler et poivrer et le retirer.

Faire revenir les poireaux et l'oignon dans la graisse de cuisson pendant environ 2 minutes. Mouiller avec le bouillon,

porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer le fromage et la crème. Ajouter le hachis. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Durée

0h45



Portion

4 personnes



AUTRES



CHILI CON CARNE. RAGOÛT ÉPICÉ DE BOEUF HACHÉ ET DE HARICOTS ROUGES.

Ingrédients.

- 500 g de viande hachée de bœuf
- 2 oignons de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 1,5 piment rouge frais doux
- 3 cc de chili en poudre
- 1,5 cc de cumin
- 1 cc de cannelle
- 200 g de tomates séchées à l'huile
- 2 boîtes de tomates entières à 400 g
- 1 boîte de haricots rouges à 400 g
- 1 boîte de maïs de 400 g
- huile d'olive
- sel & poivre

Préparation.

Éplucher l'ail et les oignons et les hacher finement. Faire revenir les deux dans l'huile d'olive dans une grande marmite.

Ajouter ensuite le chili en poudre, le piment finement haché (sans les graines), le cumin et un peu de sel et de poivre.

Ensuite, ajoutez le bœuf haché dans la casserole et faites-le revenir en remuant.

A l'aide d'un mixeur, mélanger les tomates séchées avec une bonne dose de leur propre huile dans un récipient haut jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ensuite, ajouter la pâte de tomate, les tomates en boîte et

la cannelle dans la casserole avec un verre d'eau.

Saler et poivrer à nouveau généreusement et porter à ébullition.

Laisser mijoter le tout à feu doux pendant 1,5 heure avec le couvercle fermé.

30 minutes avant la fin, ajouter les haricots rincés et le maïs.

Avant de servir, goûter à nouveau et ajouter du chili si nécessaire.

Servir dans des bols avec du pain et de la crème fraîche.

C'est la recette de Jamie Oliver.

Durée

2h00



Portion

4 personnes



RIZ AUX CREVETTES.

Ingrédients.

- 1 kg de crevettes crues
- 360 g de riz
- 120 g de tomates pelées
- 1 carotte
- 60 ml de vin blanc
- 1 cc de cumin
- 1 oignon
- 1 poivron
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- sel & poivre

Préparation.

Faire bouillir une grande casserole d'eau, ajouter les crevettes et laisser bouillir pendant 2 minutes environ. Égoutter en conservant 2 1/2 tasses d'eau de cuisson.

Peler et écraser l'ail. Dans un saladier, faire mariner les crevettes avec le sel, le poivre, 1 cuillère à café de cumin et 2 gousses d'ail écrasées. Laisser reposer pendant une heure. Décortiquer les crevettes, garder quelques crevettes entières pour le décor.

Peler et émincer l'oignon, éplucher et couper la carotte en dés, laver le poivron et le détailler en petits morceaux. Dans une grande poêle, faire revenir 2 minutes, l'oignon, le poivron, dans 2 cuillères à soupe d'huile.

Ajouter les tomates pelées, saler, poivrer et saupoudrer d'une cuillère à café de cumin. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes.

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, ajouter les 2 autres gousses d'ail hachées. Faire revenir 1 minute à feu moyen. Ajouter le riz. Mélanger puis verser l'eau de cuisson des crevettes. Porter à ébullition puis réduire à feu doux. Cuire pendant 10 minutes à feu doux. Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter les légumes cuits à la préparation riz/crevettes. Laver et hacher le persil. Saupoudrer de persil haché.

Durée

1h40



Portion

8 personnes



CAPPELETTI AU FROMAGE FETA CUIT AU FOUR.

Ingrédients.

- 500 g de cappeletti ricotta épinards
- 80 ml d'huile d'olive
- 500 g tomates cerises
- 100 g champignons
- 250 g jeunes épinards
- 200 g fromage feta
- 1/3 de cc de flocons de chili
- 1/4 cc de sel
- 1/4 cc de poivre noir
- 2 cc d'origan séché
- 250 g de basilic frais
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 5 gousses d'ail

Préparation.

Préchauffer le four à 200°C.

Déposer les tomates cerises, les champignons et les épinards dans un plat allant au four.

Mélanger les tomates cerises, les champignons et les épinards avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel, le poivre noir, l'ail et l'origan.

Ajouter un bloc de fromage feta au milieu du plat et placer toutes les tomates cerises autour.

Arroser le bloc de fromage avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le saupoudrer de flocons de piment et d'origan.

Faire cuire au four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou

jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et que le bloc de fromage soit ramolli.

Faire cuire les pâtes avec une cuillère à soupe de sel.

Sortir le plat du four et écraser le bloc de fromage à l'aide d'une fourchette, puis le mélanger aux tomates jusqu'à ce qu'une sauce crémeuse se forme.

Ajouter le basilic frais et les pâtes cuites, bien mélanger.

Durée

0h45



Portion

4 personnes





PÂTES AU FROMAGE FRAIS CUIT AU FOUR.

Ingrédients.

- 500 g de pâtes conchiglie
- 1 boîte de maïs
- 200 g de tomates cerises
- 200 g de petits pois surgelés
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2-4 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 1 cc de poivre fraîchement moulu
- 1 cc de muscade
- 4 cc d'herbes de Provence
- 300 g de fromage frais aux herbes
- 2-4 louches d'eau des pâtes

Préparation.

Préchauffer le four à 210°C chaleur haute/basse et mettre l'eau pour les pâtes à chauffer.

Egoutter la boîte de maïs, laver les tomates cerises et les couper en deux, éplucher les échalotes et les couper en fines rondelles, éplucher l'ail et le hacher finement.

Mettre les légumes dans un plat à four, répartir l'huile d'olive et les épices par-dessus, bien mélanger et faire un peu de place au milieu.

Placer le fromage frais au milieu.

Cuire au four pendant environ 20-25 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes (de préférence de manière à ce qu'elles soient prêtes en même temps que le four). Il faut absolument récupérer l'eau des pâtes juste avant la fin de la cuisson.

Retirer le plat du four et ajouter deux louches d'eau des pâtes et bien mélanger le tout.

Ajouter les pâtes al dente et bien mélanger. Si nécessaire, ajouter un peu plus d'eau des pâtes pour obtenir une texture encore plus crémeuse.

Saler et poivrer.

Durée

0h40



Portion

4 personnes



GNOCCHI À LA SAUCE ROSE BIEN CRÉMEUSE.

Ingrédients.

- 400 g de coulis de tomate (passata)
- 0,5 oignon
- 3 cs d'huile d'olive
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de parmesan râpé
- 600 g de gnocchi
- sel & poivre
- 1 cs de basilic frais haché & parmesan râpé pour garnir

Préparation.

Éplucher l'oignon, émincer finement, le rissoler dans une sauteuse, avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devient translucide. Verser le coulis de tomates, saler et poivrer, baisser le feu et faire cuire pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Ajouter la crème, mélanger et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes. Ajouter le parmesan râpé, mélanger de nouveau sur feu doux.

En parallèle, mettre à bouillir un grand volume d'eau dans

une casserole haute. Dès l'ébullition saler l'eau et plonger les gnocchi, laisser-les cuire pendant le temps indiqué sur le paquet.

Une fois cuites, égoutter les gnocchi dans une passoire puis les verser dans la sauce dans la sauteuse. Mélanger sur feu doux pour que la sauce imbibe bien les gnocchi. Hors du feu, ajouter le basilic, un tour de moulin de poivre noir et du parmesan râpé. Servir aussitôt, chaud.

Durée

0h30



Portion

8 personnes



WOK DE POULET AUX LÉGUMES ET NOUILLES.

Ingrédients.

- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 300 g de nouilles udon naturelles
- 1 échalote
- 500 g de légumes pour wok
- 300 g de différentes sortes de champignons
- 10 cs de sauce soja salée
- 4 cs d'huile d'arachides
- 2 cc d'huile de sésame
- sel & poivre

Préparation.

Couper les aiguillettes de poulet en dés, puis déposer dans un saladier et ajouter la sauce soja. Laisser mariner 20 min. Éplucher et émincer finement l'échalote.

Dans un wok chaud, verser 2 cuillères à café d'huile d'arachides, puis faire revenir l'échalote et les champignons. Réserver. Verser 2 cuillères à café d'huile d'arachides et puis le poulet jusqu'à coloration.

Ajouter les légumes et les champignons, mélanger, saler et poivrer, ajouter l'huile de sésame et la marinade et laisser cuire quelques minutes sur feu doux.

Cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet. Égoutter et ajouter au wok. Bien mélanger et servir chaud.

Durée

0h55



Portion

4 personnes







*"Toute puissance est faible,
à moins que d'être unie."
Jean de La Fontaine*





MERCI **POUR** **LE BON APPETIT!**

—
Danièle

OGB•L
— LE SYNDICAT

