



Les recettes de l'ULIS ALPINIA

JUIN 2025

Dombrés haricots rouges

Une recette de Teeyah
Pour 4 personnes



Réalisation des dombrés

1. Mettre la farine dans un saladier, faire un puits, verser l'eau et la pincée de sel et mélanger avec une cuillère jusqu'à disparition des grumeaux, terminer le pétrissage avec les mains pour former une boule
2. pour faire les dombrés, prendre un morceau de pâte et former des petites boules de 2 cm de diamètre, réserver sur un plat saupoudré de farine

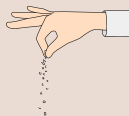
Ingrédients



450 g de farine blanche



250 ml d'eau froide



1 pincée de sel

Dombrés haricots rouges

Une recette de Teeyah

Pour 4 personnes

Réalisation du plat

1. Faire cuire les queues dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 min
2. Faire cuire les haricots rouges 45 min à la cocotte minute dans 800 ml d'eau environ avec les herbes et condiments
3. Egoutter les queues, rincer à l'eau froide, les couper en tronçons de 2 à 3 cm
4. Verser les queues dans la cocotte avec les dombrés, laisser cuire sans couvrir pendant 15 min, ajouter du sel et du piment si besoin
5. Enlever du feu et ajouter un jus de citron et de l'ail écrasé

Ingrédients



1 sachet de queues de cochons



500 gr d'haricots rouges trempés la veille



ail, oignon,
poivre, piment
végétarien, cives,
thym

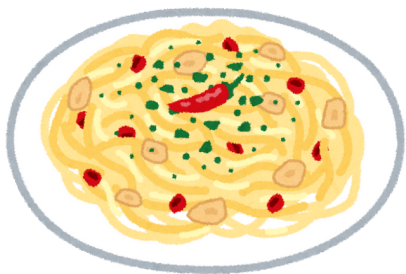


1 citron vert

Spaghettí au fromage

une recette de Dayan et Teeyah

Pour 4 personnes



Réalisation

1. mettre à bouillir une grande casserole d'eau avec un peu de sel
2. verser dans l'eau bouillante les spaghetti sans les casser
3. égoutter quand ils sont cuits
4. verser dans le plat avec le fromage blanc, le piment, le basilic et le sel, bien mélanger
5. servir à l'assiette en recouvrant avec les fromages râpés

Ingrédients



500 g de spaghetti



piment, basilic sel



1 c.a.s de fromage blanc



emmental râpé



parmesan râpé

Bananes frites

une recette de Dayan et Teeyah
pour 6 personnes

Ingrédients

- 6 bananes plantains
- un peu d'huile d'olive

Préparation

1. couper les bananes dans la longueur en tranches de 5 mm à 1 cm
2. préchauffer le four à 180°
3. mettre de l'huile au pinceau sur une feuille de papier cuisson sur une plaque
4. disposer les tranches de bananes sur la feuille de papier cuisson
5. ajouter un peu d'huile au pinceau sur chaque tranche
6. mettre au four 25 min environ, jusqu'à devenir doré

Labouyi bannann

une recette proposée par Loudechilove



Ingrédients

- 5 bananes
- 1 pot de lait concentré non sucré (Carnation)
- 300 ml d' eau
- 2 anis étoilées
- cannelle en bâton
- du sucre selon le gout

Préparation

1. mixer les bananes
2. faire bouillir le lait avec l' eau et l'anis
3. ajouter la banane, la cannelle et le sucre
4. laisser bouillir 10 min pour arriver à la consistance d'une crème
5. verser dans des petits pots, manger chaud ou froid

Omelette

recette proposée par Elias
pour 2 personnes

Ingrédients

- un peu d'huile
- 3 œufs
- 2 saucisses
- un peu d'épices

Préparation

1. Mettre un tout petit peu d'huile dans une poêle.
2. Casser les œufs directement dans la poêle, casser les jaunes sans mélanger.
3. Faire cuire les œufs puis réserver dans une assiette.
4. Couper les saucisses en tronçons et émincer les oignons puis mettre dans la poêle.
5. Saupoudrer une petite pincée d'épices mélangées (goya) sur les saucisses, faire revenir 2 min. Verser le mélange sur les œufs.

Lasagnes de bananes jaunes

Une recette de Dayan

Pour 6 personnes



Réalisation

1. Faire frire dans l'huile les bananes coupées dans la longueur
2. Faire revenir les condiments avec les steaks émiettés
3. mélanger le fromage râpé avec la crème fraîche
4. disposer dans un plat rectangulaire, une couche de bananes, une couche de viande, une couche de crème fraîche autant que nécessaire
5. faire cuire 45 min à 180° au four

Ingrédients



10 bananes jaunes
(plantains)



1 gros pot de crème
fraîche



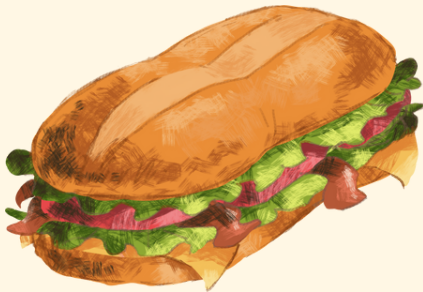
500 g de fromage râpé



10 steaks hachés



ail, oignon,
poivre, piment
végétarien, cives,
thym



Sandwich végétarien

UNE RECETTE DE DAYAN ET TEEYAH
POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

- 1 baguette aux graines
- du houmous
- 1 petite tomate
- 1 œuf
- 1 tranches de fromage type masdam
- quelques feuilles de salade verte
- graines de courges
- quelques olives

Préparation

- couper le pain en 2 dans la longueur
- tartiner de houmous sur les 2 côtés
- disposer les ingrédients
- couper le sandwich en 2
- déguster