



### ***Le mug cake de Kyliane***

**J'ai choisi un mug cake car j'aime cette recette à base de nutella qui est facile à faire. J'ai rajouté du sucre glace pour plus de gourmandise.**

**Mes deux plats préférés "Le pain farci au poivron" et "Le feuilleté au escalope et curry"**

Depuis mon enfance, ma mère a toujours cuisiné ce pain farci. Origininaire de Tunisie, on l'appelle "le chapati". Il peut être fait de différentes manières, mais ma façon préférée reste celle-ci, avec des poivrons. J'aime le côté légèrement épicé de la sauce des poivrons ainsi que le croustillant et le moelleux du pain. Le feuilleté au poulet et au curry est un plat simple que j'adore, car il est très réconfortant.



**Nour Braïki 5 D**

### **Les lasagnes de Thomas**

**J'ai choisi ce plat car c'est mon plat préféré. Il est constitué de béchamel, de sauce tomate et de pâte à lasagnes.**



### **Les plats d'Asie de Ayline**

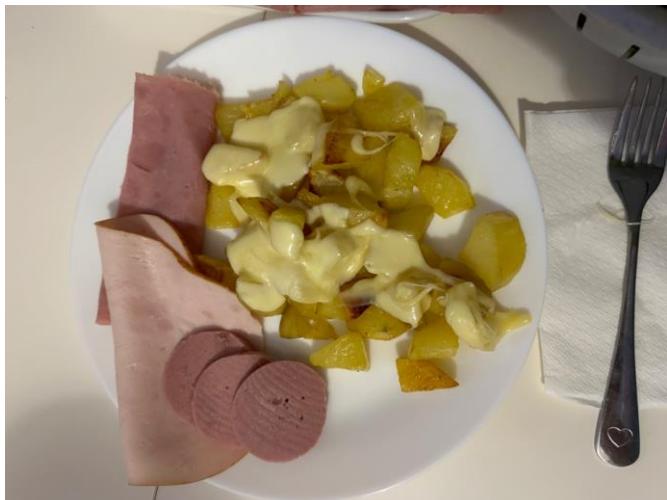
**J'ai pris cette table en photo car c'est mon repas préféré. On peut y voir ses sushis, des makis, des salades de choux, des nems, des gyozas, des boulettes de viande et des crevettes tempura.**

**J'ai choisi ces plats car j'aime beaucoup la culture asiatique que ce soit la nourriture, les musiques, etc.**

### **Le poulet frites de Elise**

**J'ai choisi ce plat parce que tout le monde aime ça et que je peux le préparer toute seule car on a un airfryer. C'est un appareil de cuisine qui cuit les aliments en utilisant la circulation rapide de l'air chaud et donc sans les plonger dans l'huile.**





### ***La raclette de Rayan H***

**J'ai choisi ce plat car c'est l'un de mes préférés. Ce que j'aime c'est le fromage qui coule sur les patates fondantes, légèrement assaisonnées avec de la charcuterie de toutes sortes (bœuf, dinde, poulet etc). Et les trois ensemble, c'est juste un délice !**

### ***Les lasagnes de Rayan L***

**J'aime manger ce plat car le goût et la texture me procurent un plaisir gustatif.**

**J'associe ce plat à ma mère car quand elle veut me faire plaisir, c'est celui là qu'elle me prépare pour mon plus grand bonheur.**



### ***Les cuisses de grenouilles de Alexandre***

**J'ai choisi ce plat car j'aime le goût de la friture et la forme des cuisses de grenouilles.**

### ***La flammekueche de Hugo***

**C'est mon plat préféré. C'est une spécialité alsacienne servie dans les brasseries. C'est un plat composé de crème, d'oignons et de lardons sur une pâte à flammekueche.**

**J'aime la texture et le goût de la garniture.**



### ***Les pâtes à la viande de Amine***

**J'aime bien le goût de ce plat et le manger en famille.**



### ***La pizza de Aliya***

**J'ai choisi ce plat car j'adore la pizza qui est composée de tomate en sauce, de fromage, de jambon et d'olives.**



### **Le Tiramisu de Jaya**

J'ai choisi ce plat car je l'ai beaucoup fait pendant le confinement de 2020. Cela me rappelle des souvenirs avec ma famille. J'aime aussi ce plat car le spéculos croque sous la dent et le mascarpone c'est délicieux. Avec une touche de café c'est encore mieux. Sur la photo, ça ne donne pas spécialement envie mais le tiramisu me rappelle de bons souvenirs.



### **Le burger de Keyvan**

J'ai choisi ce plat parce qu'il y a beaucoup d'ingrédients, qu'il est gras. Je l'aime avec de la sauce algérienne.

### **Les sushis de Noursane**

J'adore les sushis car j'aime le goût et la texture du saumon. J'aime aussi le riz pour son goût sucré et aussi le vinaigre de riz, la texture et la douceur de l'avocat. Et n'oublions pas l'algue croquante qui change de texture au contact du riz. J'aime ajouter de la sauce soja sucrée.

J'adore aussi le visuel. La couleur du saumon rose et le vert de l'avocat c'est très joli. J'aime le blanc du riz qui enveloppe l'avocat et le saumon. J'aime la forme ronde-carrée des sushis. J'aime rajouter des graines de sésame pour finir le plat en beauté.





### **Le Rfissa de Inès T**

J'ai choisi de présenter ce plat car c'est l'un de mes plats préférés. Je l'aime car on le mange en famille, ce qui le rend convivial. Il a plein de saveurs, c'est plat marocain qui est long à cuisiner. Du coup on ne le fait pas souvent, mais par contre pour des occasions ce qui le rend meilleur et « rare ».

### **Le Mi Thuy Nhi**

Voici mon plat préféré. Ce sont des nouilles mélangées à plein de légumes délicieux et des « crackers ». Tous les mercredis, je mange ce plat avec ma mère et ma grande sœur. J'appelle ce plat un « mi », ça se prononce « mei » en vietnamien.

Tout dans ce repas est délicieux et je pense que cela sera ma future madeleine de Proust.



### **Les pâtes aux crevettes de Layna**

J'aime beaucoup ce plat car il est simple et pas si mauvais pour la santé. C'est avant tout son goût que j'apprécie.



### Les pâtes au thon de Inès B

**J'aime ce plat car j'adore les pâtes. Et puis ce n'est pas très long à préparer.**

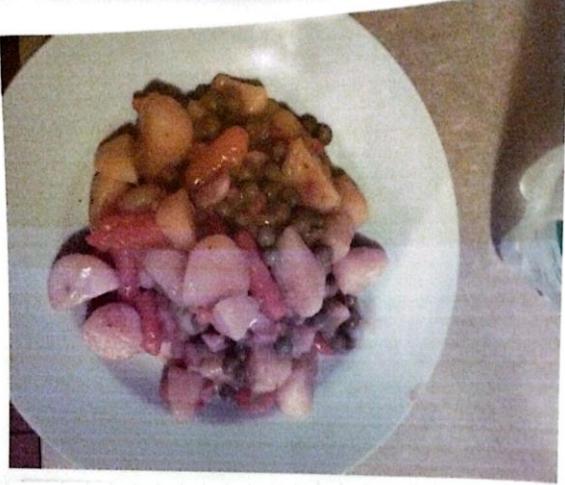
**Nous mangeons souvent ce plat en famille et cela me fait plaisir. Ce plat est meilleur quand on le partage.**

### Les œufs au plat revisités de Alina

**Au début j'ai eu du mal à choisir mon selfood puis j'ai fini par choisir ce plat que je prends tous les matins car j'aime le salé à ce moment de la journée. Il est chaud et doux, mais croustillant à la fois. Les matins d'hiver c'est la seule chose que j'arrive à avaler. Il y a une base de riz japonais couverte de saumon cuit avec de la sauce soja salée, des saucisses « arabiki », du « furikake » et deux œufs au plat.**



### La jardinière de Lena



Mardi 5 novembre 2024

Seefood

5<sup>es</sup>  
Léna

J'ai choisi la Jardinière parce que il y a pas beaucoup de légumes que j'aime alors que la il y a des pomme de Terre, des carotte, des petit po le, et des lardons et un peu d'ementhe mais c'est pas obligé.

### La soupe de Lou



J'ai choisi une soupe potimarron et potiron car j'aime ces légumes et que la soupe ça fait grandir ☺

### **Les sushis de Manel**

**Ils sont fait avec du thon, du saumon et des crudités.**

**J'ai aimé faire cette recette avec mon frère et j'aimerai recommencer si possible.**



### **Les crêpes de Tom**

**J'ai choisi ce plat car j'aime bien que l'on puisse y mettre des ingrédients différents et que « c'est bon de base ».**

### **Le Tacos de Jawad**

**C'est un plat que j'aime, particulièrement la viande (du poulet frit). Je choisis la sauce algérienne et des frites en accompagnement. J'aime ce plat avec un coca cherry. Je l'associe aux copains.**





### **Les crêpes de Clara**

**Pour moi les crêpes c'est un joli moment que je passe avec ma meilleure amie Jaya. A chaque fois qu'elle vient pour le goûter, nous faisons des crêpes. Je trouve cela très bon au goût et cela me rappelle de beaux souvenirs avec Jaya, car à chaque fois que nous faisons tomber une crêpe en la faisant sauter, cela nous fait rire.**



### **La salade grecque de Lucile Kirchner**

**J'ai choisi ce plat en apparence tout simple, avec des tomates, des poivrons, des oignons, du concombre et de la fêta. Cette salade me rappelle de très bons moments en famille en vacances. En plus, elle est bonne pour la santé ! C'est le régime méditerranéen à l'huile d'olive.**



### ***La soupe orange de Bénédicte Frély***

**Voici une soupe orange ... le soir d'Halloween, coïncidence fortuite ! J'adore le velouté de potimarron à la châtaigne parce que c'est légèrement sucré. Ce sont des saveurs et couleurs d'automne qui réconfortent en cette saison où le jour baisse et c'est encore meilleur lorsqu'on a ramassé les marrons soi-même en se baladant dans la forêt !**

### ***Les moules marinières de Cécile Nicolas***

**J'adore ce plat ! Simple et facile à faire, avec de l'huile d'olive, de l'ail et du persil. Version thym c'est sympa aussi. Il faut surtout un bon produit, charnu et j'ai la chance d'avoir acheté les moules directement chez le producteur à La Seyne sur mer.**

**Ce plat me transporte en vacances et au bord de la mer, cadre de vie que j'adore.**

