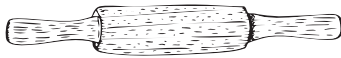
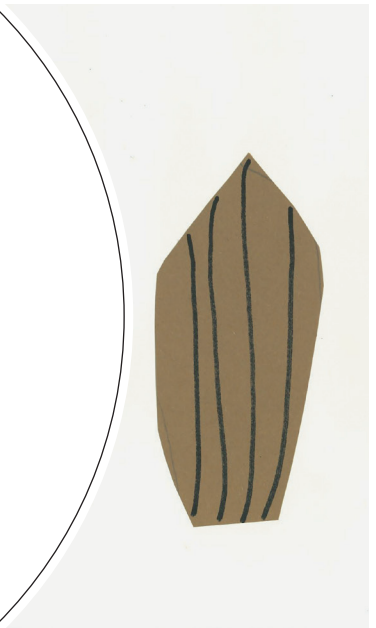




*Le goût  
des souvenirs*

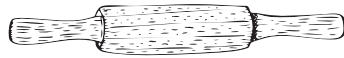


  
BESACE  
ASBL





# Le goût des souvenirs





Ceci n'est pas un livre de recettes... c'est bien plus que ça !

Il s'agit d'un recueil des souvenirs les plus forts, les plus précieux, liés à la cuisine de chacun des participants. Car peu importe notre génération, quelle que soit notre culture, le repas est toujours le temps de l'échange, du partage, de la fête.

Durant sept semaines, élèves et résidents ont passé une matinée ensemble pour cuisiner, créer et échanger.

Ils se sont parlé de ce qu'ils aiment (ou n'aiment pas) manger et, à travers ces discussions, ils ont surtout parlé de leur famille, leur culture, des personnes qui leur manquent, de leurs voyages, de leurs rêves pour l'avenir...

Ce sont ces partages que nous vous proposons de découvrir dans ce livre.

Et vous, qu'aimez-vous manger ? Pourquoi ?

# Sommaire

<i>Qui sommes-nous ?</i> .....	9	Les burgers de Kenzo.....	25
<i>Souvenirs des Casse-noisettes</i> ...	11	Les madeleines de Madeleine .....	26
Les madeleines des Casse-noisettes.....	12	Les tacos de Kayden.....	27
La paëlla de Sabine.....	14	Le tiramisu d'Axel .....	28
Les macaronis au fromage de Mathys .....	15	La langouste de Marie-Lou.....	29
La glace au chocolat de Dandal .....	16	Les œufs d'Adrien .....	30
Le poulet-frites-salade de Bandian .....	17	<i>Souvenirs des 5 étoiles</i> .....	31
Le cochon-frites-mayonnaise de Marcella .....	18	Les brochettes de fruits des 5 Étoiles .....	32
Le flan de ma grand-mère de Georgette .....	19	Les dumplings d'Emma.....	34
<i>Souvenirs des Top Chefs</i> .....	21	Les croquettes de macaronis de Mimi.....	35
Les crêpes sucre/cassonade des Top Chefs....	22	Le gâteau au chocolat de Manuella .....	36
Le gâteau au chocolat de Daryl.....	24	Le bissap de Christ-Yvane .....	37
		Les profiteroles d'Annette.....	38

Les samoussas d'Evana.....	39	<i>Bonus</i> .....	53
Le bifteck-frites de Germaine .....	40	Le fondant au chocolat de Mimi .....	54
Le milkshake aux fraises d'Elyjah .....	41	<i>Making-of</i> .....	56
<i>Souvenirs des Super Cuistots</i> <i>à lunettes</i> .....	43	<i>Remerciements</i> .....	61
Les pizzas des Super Cuistots à lunettes.....	44		
Le poivron de Milo.....	46		
La pizza de Viviane.....	47		
Le foie de Shanone.....	48		
Le basilic de Gabriella .....	49		
Le piment d'Espelette de Jacqueline.....	50		
Le pepperoni de Youssef .....	51		
Le sirop de Liège de Maria .....	52		



# Qui sommes-nous ?

## Des jeunes

17 jeunes de la classe de 5ème primaire de l'école Saint-Christophe de Liège ont pensé et apporté leurs envies à ce projet. Ce recueil est le leur et il reflète toute l'énergie, la multiculturalité et la bonne humeur qui caractérisent leur groupe.

## Des aînés

17 résidents de la maison de repos Clos sur la Fontaine, située dans le centre de Liège, ont participé aux différentes rencontres et à la création de ce recueil.

Ayant tous des parcours de vie très différents, ils ont nourri ce projet de leurs expériences et de leurs nombreux souvenirs.

## Besace ASBL

La Besace ASBL est une organisation de jeunesse située à Bruxelles et à Liège.

Elle accompagne les jeunes dans la réalisation de projets liés à la culture et la citoyenneté, l'environnement et l'esprit d'entreprendre.

Depuis plusieurs années, elle propose à des écoles et des maisons de repos de participer à des projets intergénérationnels. Élèves et résidents se rencontrent à de multiples reprises dans le but de construire ensemble une finalité qu'ils ont choisie (exposition artistique, pièce de théâtre, livre, ...). Au-delà de ces réalisations, l'objectif des projets est qu'aînés et jeunes puissent se rencontrer, nouer une relation et apprendre les uns des autres.

Ces projets peuvent également être proposés à d'autres collectivités de jeunes (maisons de jeunes, écoles de devoirs, ...) et de personnes âgées (Conseil Consultatif Communal des Aînés, clubs pour retraités, ...).



# Souvenirs

des Casse-noisettes

# Les madeleines des Casse-noisettes

pour 45 madeleines - préparation : 10 minutes  
cuisson : 10 minutes



## Ingrédients

10 œufs  
300g de beurre  
2,5 sachets de levure  
300g de farine  
300g de sucre  
2,5 sachets de sucre vanillé  
Pépites de chocolat (facultatif)

## Ustensiles

Une balance  
Un saladier  
Un bol  
Un fouet  
Des moules en silicone  
Des assiettes ou plats

## • Les madeleines sucrées •

Préchauffez le four à 180°. Faites ensuite fondre le beurre au micro-ondes pendant 2 minutes.

Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec les deux sortes de sucre. Cassez-y les oeufs un par un puis ajoutez la farine et la levure. Mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène et séparez la pâte en deux. Ajoutez dans une des deux pâtes les pépites de chocolat en mélangeant bien.

Versez la pâte dans les moules à madeleines. Remplissez jusqu'aux 2/3 environ (pas plus, sinon cela risque de déborder) et mettez au four durant 10 minutes.



# La paëlla



« La paëlla c'est un plat qui est lié à mes plus beaux souvenirs de vacances. J'allais toujours en vacances en Espagne et une personne qui travaillait à l'hôtel où je logeais, avec qui je m'entendais bien, m'avait conseillé un petit restaurant typique. Il m'y a emmenée une fois pour manger une "vraie" paëlla, pas une pour les touristes (rires). Et moi qui n'aime pas les fruits de mer j'avais vraiment trouvé ça délicieux.

Je n'en ai jamais mangé que là-bas parce que pour moi c'est lié aux vacances. Puis j'avais peur d'être déçue de celle d'ici. J'aimerais tant y retourner une fois, pour le soleil et pour la gentillesse des gens. Et puis la paëlla ! (rires) »

Gabine



# Les macaronis au fromage



« J'aime bien les pâtes parce qu'on peut avoir plein de goûts différents. Mes préférées ce sont les macaronis au fromage. C'est ma maman qui les prépare. À chaque fois, je me dis qu'il faut les savourer parce qu'on ne sait jamais si c'est le dernier jour ou pas qu'on en mange, puisque demain on peut ne plus être là.

Si mon dernier repas ce sont des macaronis au fromage, alors ça me va. »



# La glace au chocolat



« J'aime toutes les glaces mais ma préférée c'est celle au chocolat, avec des morceaux de chocolat dedans. Chez moi, il n'y a presque que moi qui aime ça. C'est mon papa, quand il veut me faire plaisir, qui va m'en acheter au magasin pour que j'en mange. Il en mange un peu aussi mais je ne sais pas s'il aime vraiment ça.

(rires) »

Dandal



# Le poulet-frites-salade



*Pandian*

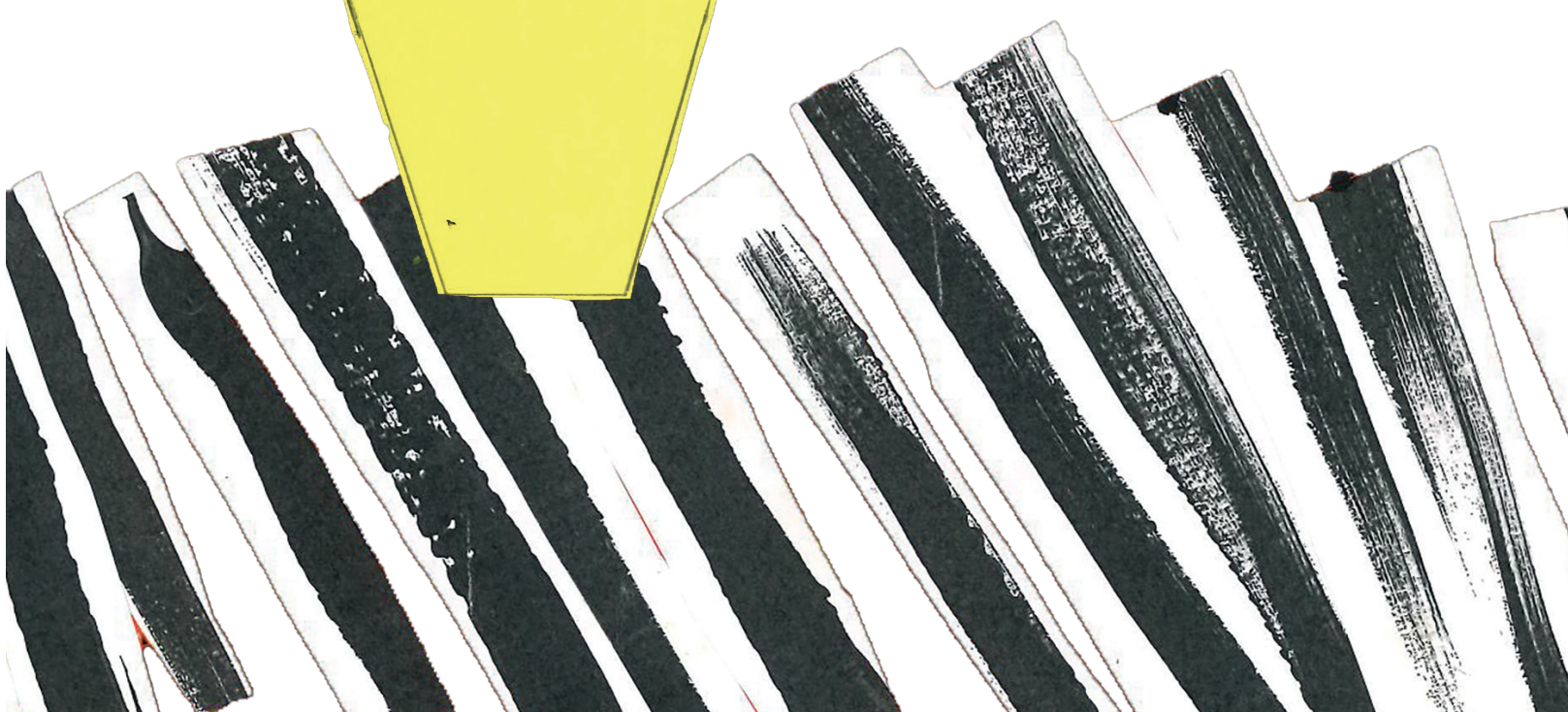
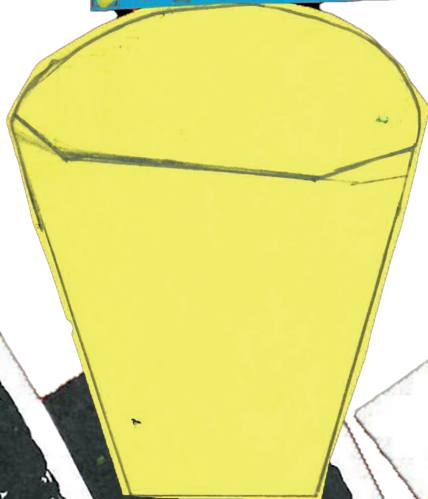
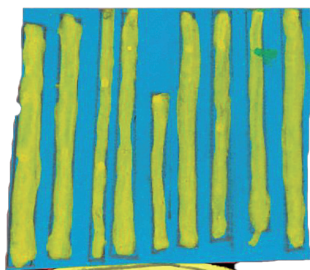


« J'aime beaucoup les frites et ce que je préfère manger avec c'est le poulet. C'est un plat qu'on fait plutôt le week-end, le samedi ou le dimanche. Et avec on mange de la salade à la mayonnaise. »

*Gilbert*



« Ah oui, la salade, avec de la mayonnaise et bien retournée, c'est le meilleur ! »

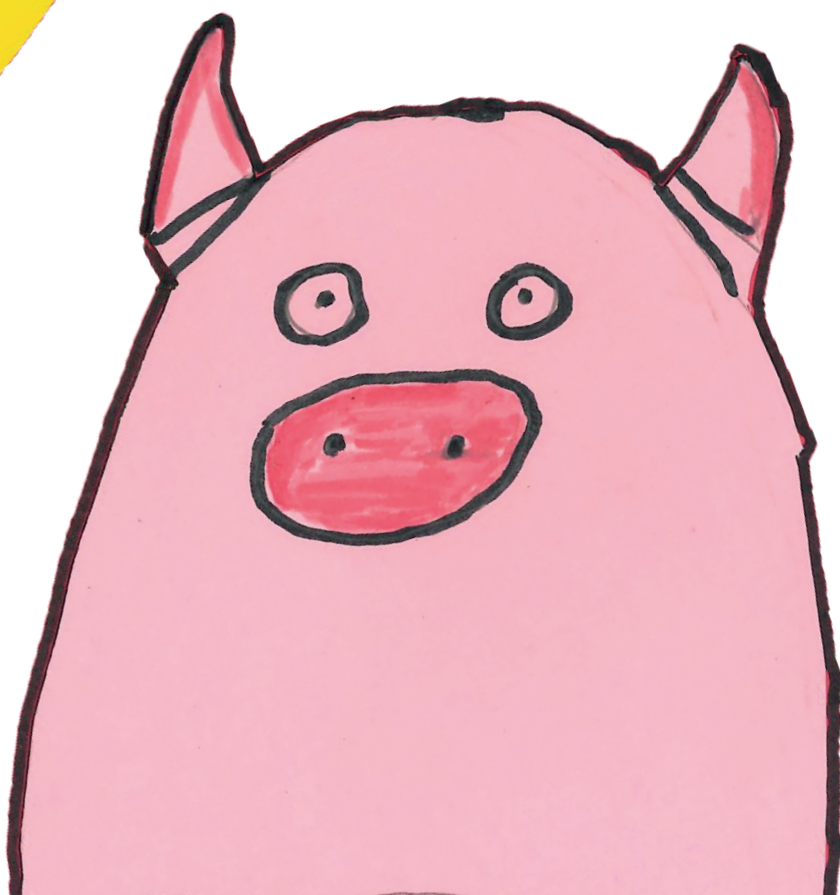
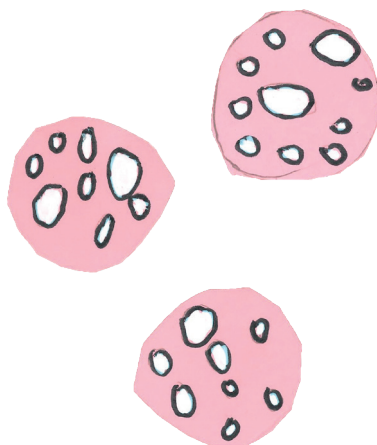


# Le cochon-frites-mayo



« J'ai toujours bien aimé la viande de cochon. C'est une viande qui peut être assez grasse mais il y a de très bons morceaux. On peut le cuisiner de différentes façons, on ne s'en lasse pas. Et pour l'accompagner, le meilleur, ce sont des frites maison hein !  
(rires) »

Marcella



# Le flan de ma grand-mère



« Quand j'étais petite, notre cuisine était en bas d'un escalier et quand ma grand-mère faisait du flan, je le sentais déjà du haut des escaliers. Alors je me disais "Chouette !".

On le mangeait avec du caramel dessus.

Elle le préparait dans un plat qu'on mettait au four et on coupait des portions. C'était toujours une ancienne cuisinière avec des pavés verts et donc son plat, elle devait le tourner dans le four pendant la cuisson pour qu'il soit bien cuit de la même façon partout.

Quand je pense à mon enfance, c'est vraiment un souvenir que j'ai : moi en train de descendre les escaliers en sentant la bonne odeur du flan.

Ma grand-mère s'appelait Jeanne, comme ma mère, et comme ma marraine... tout le monde s'appelait Jeanne à cette époque !

(rires) »

Georgette





*Souvenirs*  
*des Top Chefs*

# Les crêpes des Top Chefs

pour 40 grandes crêpes - préparation : 10 minutes  
cuisson : 1 minute par crêpe



## Ingrédients

8 oeufs  
100g de beurre  
500g de farine  
4 cuillères à soupe de sucre  
1l de lait  
2 pincées de sel

Pour la garniture :

Sucre fin  
Cassonade

## Ustensiles

Une balance  
Un saladier  
Un bol  
Un fouet  
Une louche  
Un appareil à crêpes ou  
une poêle  
Des assiettes

## • Les crêpes sucre/cassonade •

Mettez le beurre dans un bol, faites-le fondre au micro-ondes et réservez à plus tard.

Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faites un puit au milieu et versez-y les oeufs. Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait petit à petit. Ajoutez-y ensuite le beurre fondu refroidi en mélangeant bien.

Quand tout est mélangé, la pâte doit être assez fluide (et sans grumeaux). Si elle vous paraît trop épaisse, ajoutez du lait.

Prenez une louche de pâtes et faites-la cuire sur l'appareil ou la poêle. N'oubliez pas de retourner la crêpe à mi-cuisson (30 secondes par face). Garnissez, enfin, de sucre ou de cassonade.



# Le gâteau au chocolat



Daryl



« Quand ma cousine Evelyne vient chez nous, elle fait souvent du gâteau au chocolat. Des fois je l'aide, je casse les œufs tout ça... Et maintenant je sais même préparer le gâteau tout seul. La dernière fois, j'en ai préparé deux : un pour ma famille et un pour moi ! »

Layden



Daryl



« Et tu as mangé tout le gâteau tout seul ?!? »

« Non, j'ai mangé la moitié (rires). »



# Les burgers



« Quand j'étais plus jeune, mon papa m'emmenait parfois manger chez Burger King quand je gagnais mes matchs au foot, ou pour me faire plaisir pour d'autres choses. Ce sont des chouettes souvenirs.

Donc le burger de chez Burger King, surtout avec le bacon, c'est un de mes plats préférés.

Parfois on y allait juste lui et moi, et parfois aussi avec mes trois sœurs. »

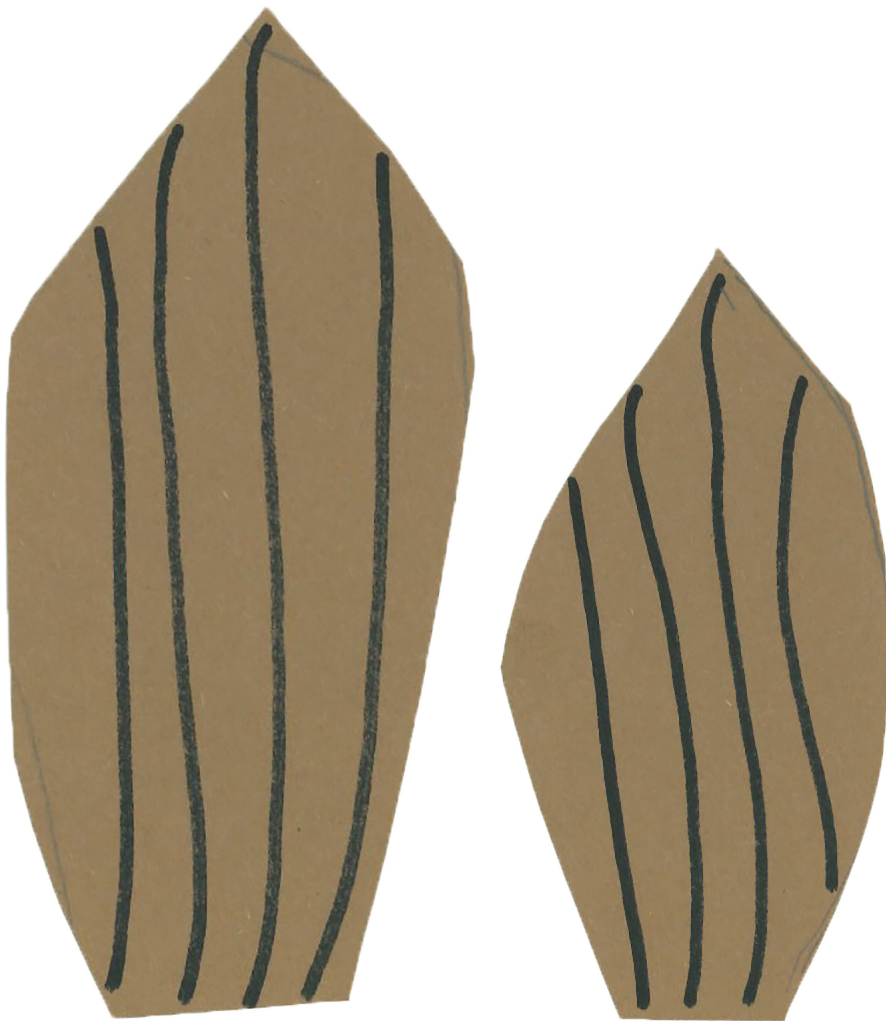
Lenzo



# Les madeleines



« Mon dessert préféré ce sont les madeleines.  
C'est facile, comme mon prénom ! (rires) »



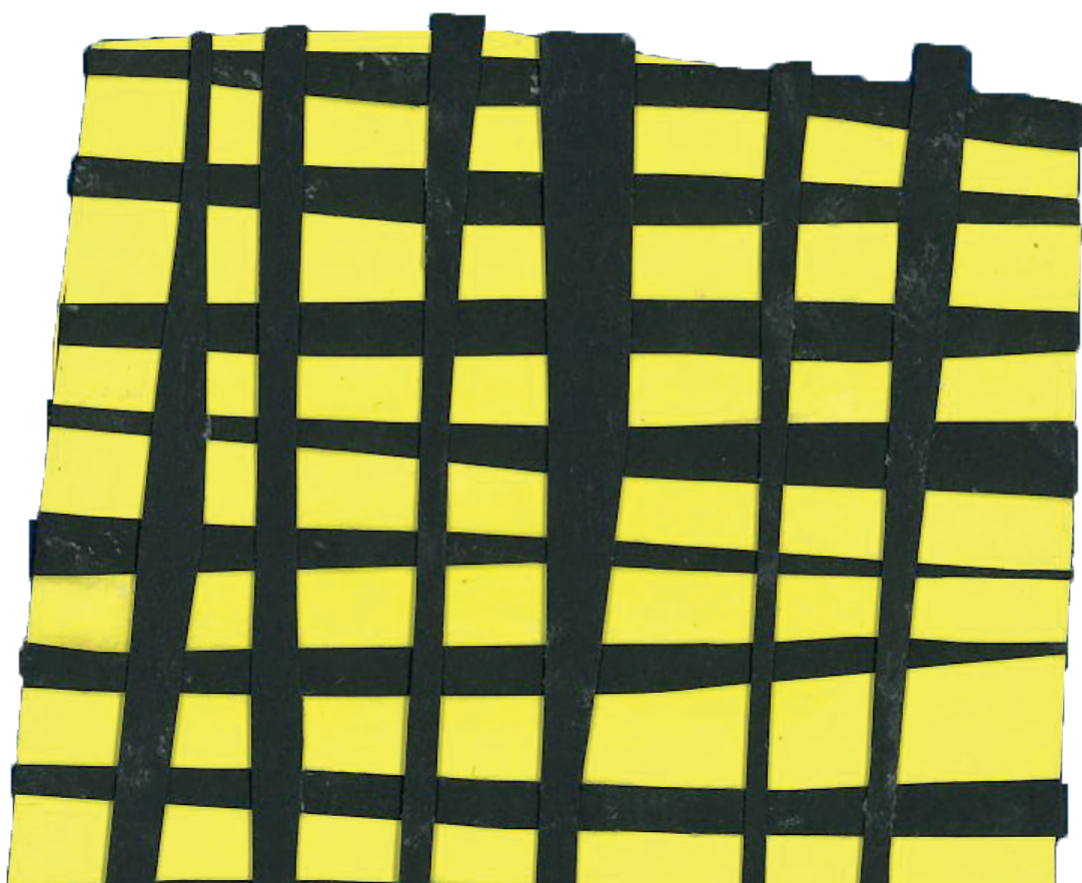
# Les tacos



« Moi j'aime bien les tacos de chez O'Tacos parce que quand j'étais plus petit, c'était un mercredi, j'avais très faim. Ma maman m'a emmené aux Galeries Saint-Lambert, à l'étage, où il y avait un restaurant : c'était O'Tacos. On a commandé un tacos, je l'ai mangé et c'était incroyable !

Depuis ce jour, c'est mon repas préféré. Avec du poulet, des frites, de la sauce, parfois andalouse parfois samouraï, et du fromage qui fond... c'est trop trop bon ! »

Layden





## Le tiramisu



« Ma maman prépare souvent du tiramisu et j'aime bien la façon dont elle le prépare. Des fois, même, je l'aide. Parfois on met du spéculos dedans, parfois on met du caramel parce que mon père et mon frère aiment bien. Elle l'a déjà fait avec du Kinder Bueno aussi dedans. C'était pas mauvais, mais je préfère la recette normale.

Ma maman elle fait souvent des pâtisseries pour nous faire plaisir : elle fait des cookies, des pancakes, des crêpes, ... mais moi ce que je préfère, c'est le tiramisu. »



Axel



# La langouste



« J'adore la langouste. C'est un plat que j'aime préparer...  
et manger ! (rires)

J'ai découvert ça lors d'un voyage en Corse. Je les cuis à l'eau,  
je les laisse refroidir un peu puis je les passe à la poêle avec  
de l'huile d'olive et un peu de cognac. Je mets de la moutarde  
à l'ancienne, avec les grains, et du safran.  
C'est délicieux. »

Marie-Lou

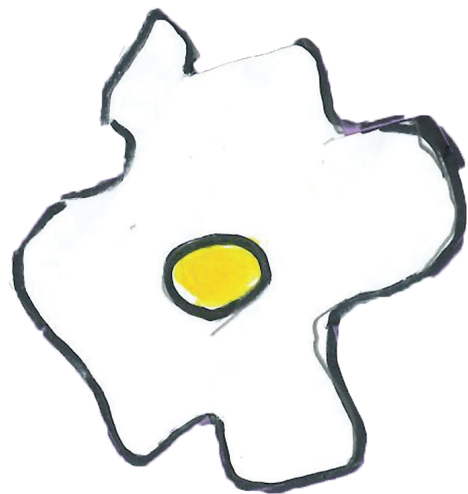
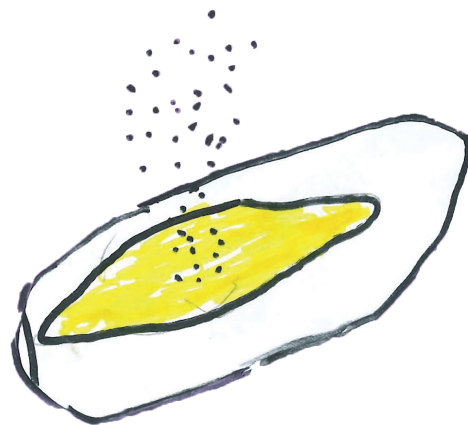
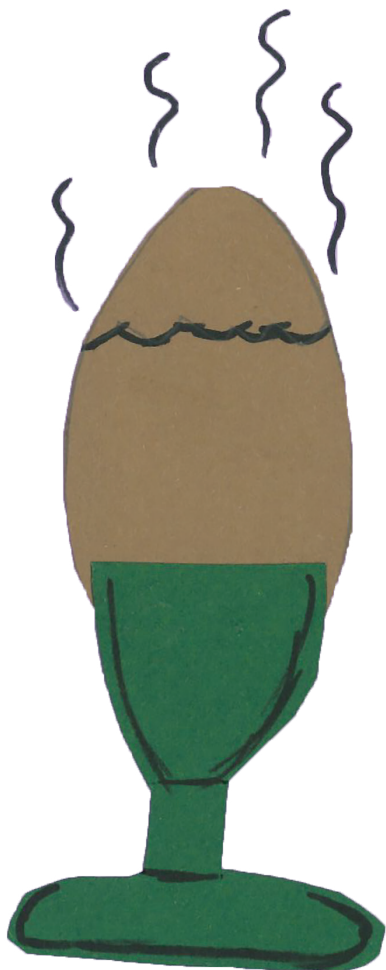


# Les oeufs



« Moi j'adore les omelettes que ma maman prépare.  
Je ne sais pas vraiment expliquer pourquoi : c'est juste que  
je trouve que c'est vraiment bon. »

Adrien



# Souvenirs

des 5 étoiles

# Les brochettes de fruits des 5 étoiles

pour 40 brochettes - préparation : 15 minutes



## Ingrédients

5 bananes  
4 clémentines  
500g de raisins  
6 kiwis  
3 poires  
1kg de fraises  
200g de chocolat  
Noix de coco rapée

## Ustensiles

Piques à brochettes  
Couteaux et planches à  
découper  
Bols  
Cuillères  
Plats de présentation

## • Les brochettes de fruits •

Lavez et épluchez les fruits. Coupez ensuite les bananes en rondelles épaisses, séparez les quartiers de clémentines, coupez les kiwis et les poires en morceaux. Afin de réaliser les brochettes, prenez une pique à brochette et plusieurs morceaux de fruits. Faites le montage de vos brochettes en alternant les différents fruits.

## • Le chocolat •

Cassez le chocolat en morceaux dans un bol et faites-le fondre au micro-ondes. Surveillez bien pour qu'il ne brûle pas.

Arrosez ensuite vos brochettes de chocolat fondu puis saupoudrez-les de noix de coco râpée.

Vous pouvez prévoir différents goûts en laissant des brochettes "nature" ou en mettant uniquement du chocolat.



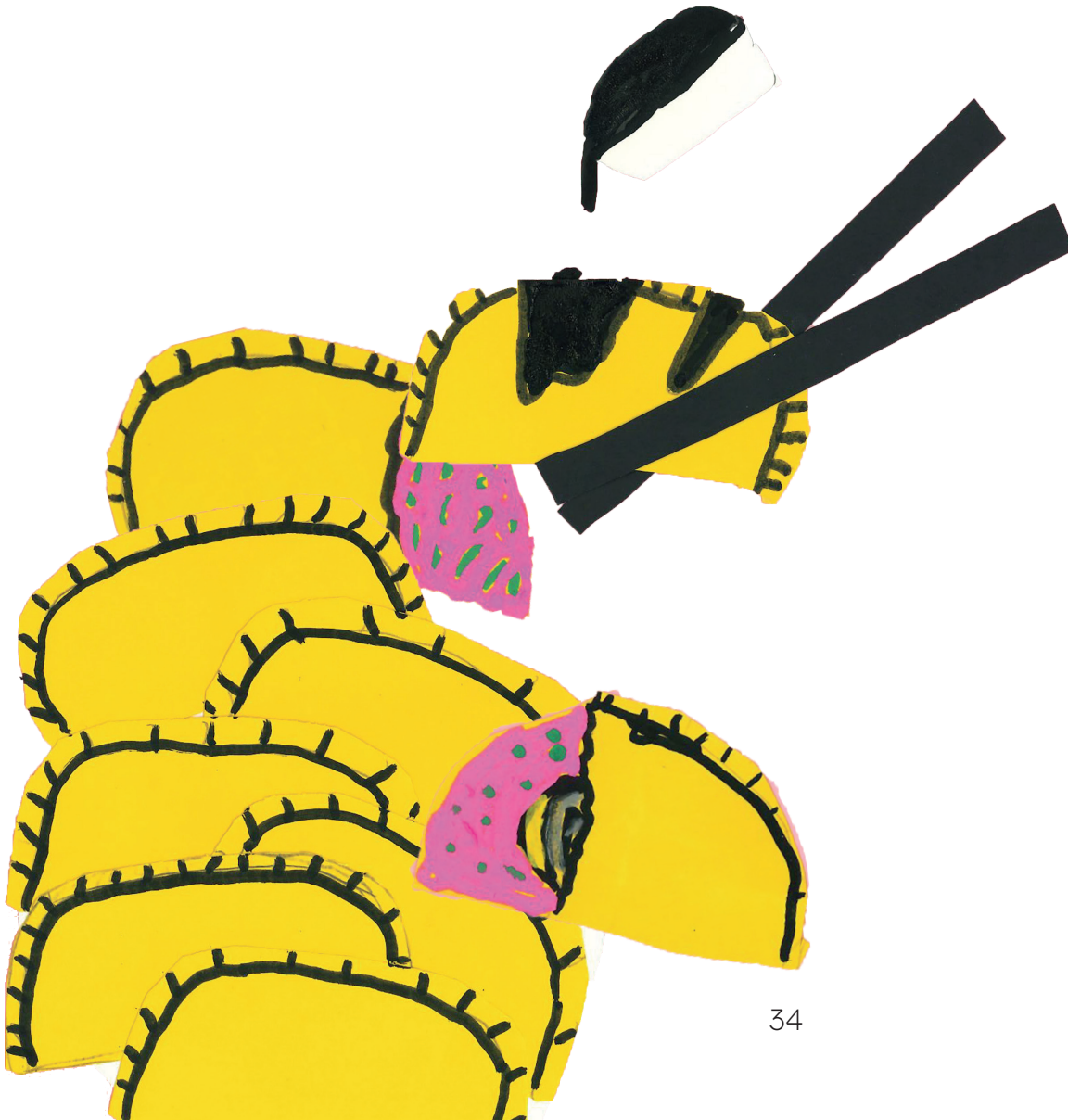
# Les dumplings



« Je mangeais souvent des dumplings chez ma mamie, au moins une fois par semaine. Des fois j'en avais même marre d'en manger !

C'est un plat qu'on fait souvent au nouvel an chinois : on met des pièces dans certains dumplings et celui qui trouve une pièce dans son dumpling, il gagne et garde la pièce. »

Emma



# Les croquettes de macaronis



« Les croquettes de macaronis, c'était d'abord un repas familial. Dans la famille, personne à part ma maman ne savait les faire. Quand ma maman est décédée, j'ai repris la recette. Maintenant, je ne sais plus les faire puisque je ne sais plus me servir d'une de mes mains, alors peut-être qu'une de mes filles reprendra.

Ça se fait en deux jours : il faut d'abord cuire de tout petits macaronis avec une sauce blanche épaisse avec du gruyère, du jambon et des jaunes d'œufs. Quand ça c'est fait, on laisse reposer 24 heures.

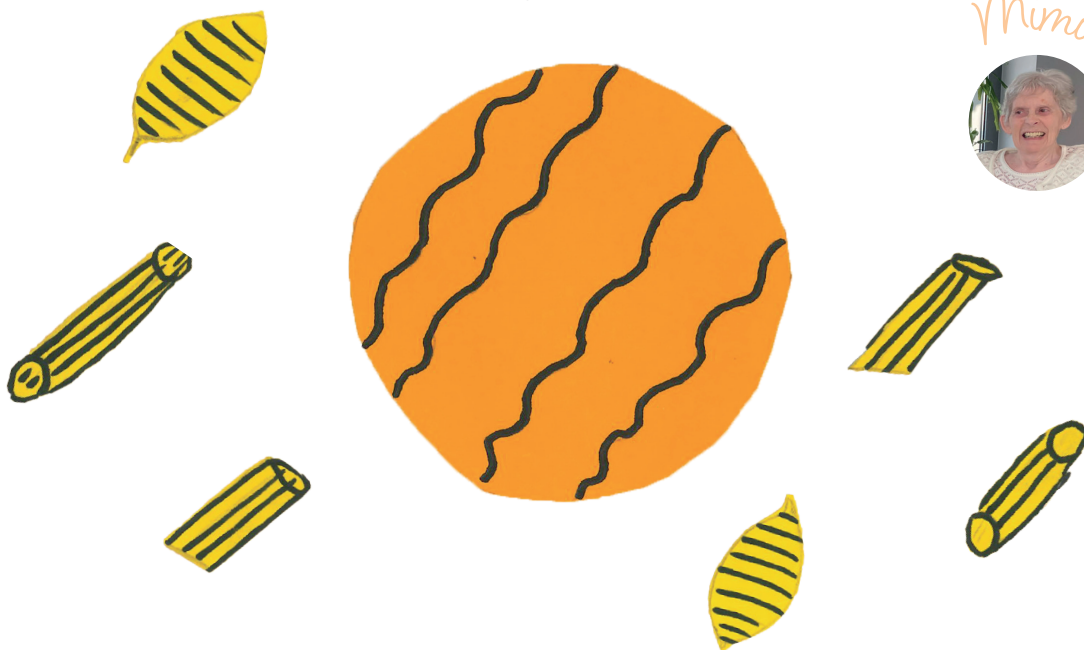
Le lendemain, on façonne les boulettes et on les passe dans de la farine, du blanc d'œuf et de la chapelure. Et alors soit on peut les mettre au congélateur, soit on peut les cuire tout de suite.

On les accompagne d'une sauce à la tomate, bien épicée.

C'est vraiment un repas familial, qu'on mange tous ensemble.

Il y a bien sûr d'autres personnes qui font des croquettes de macaronis, mais quand on les goûte et bien, ce ne sont pas les mêmes ! »

Mimi



# Le gâteau au chocolat



Manuella



« J'ai choisi le gâteau au chocolat parce que quand j'étais en deuxième année, on pouvait amener du gâteau pour les anniversaires et, souvent, mes amis apportaient du gâteau au chocolat. Ce sont donc des chouettes souvenirs. »

Catheline



« Donc pour toi, le gâteau au chocolat c'est le "gâteau des anniversaires" ! »

Elijah



« Pour moi le "gâteau des anniversaires", c'est le gâteau à la crème fraîche avec des fruits. »



# Le bissap



« Pour préparer le bissap, on prend de l'hibiscus, on en met dans une casserole d'eau et on laisse reposer. Puis on filtre et on met du sucre. Chez moi, on le prépare toujours nous-mêmes. C'est une boisson qu'on boit l'été et aussi les jours de fêtes, pour les mariages, les baptêmes et tout ça. »

Christ-Yvane



# Les profiteroles



« J'adore la pâte à choux, surtout en profiteroles, quand elles sont bourrées de crème vanille dans laquelle je mets un peu de cannelle, ça attise le goût. Et par dessus les profiteroles, je mets du chocolat fondu mais qui durcit et je fais une montagne de profiteroles.

Ma fille aimait bien que je mette un petit peu tout autour une couronne de crème fraîche.

Je les faisais moi-même, parce que c'est meilleur ! Quoique il y a une bonne pâtisserie à Liège où elles étaient très bonnes : c'était chez Stoffels dans la rue Saint-Paul, tout près de mon appartement, rue du Méry.

Quand je préparais les profiteroles moi-même, je devais les faire la veille parce que c'est beaucoup de préparation. Quand je recevais des invités, c'était ça que je faisais comme dessert. Ça ou du tiramisu, parce que ça aussi j'étais une championne pour le faire !

Mais les profiteroles c'était pas forcément quand il y avait des invités. Parfois c'était juste parce que ma fille et moi on en avait envie et donc j'en faisais pour nous deux. Ce sont des bons souvenirs. »

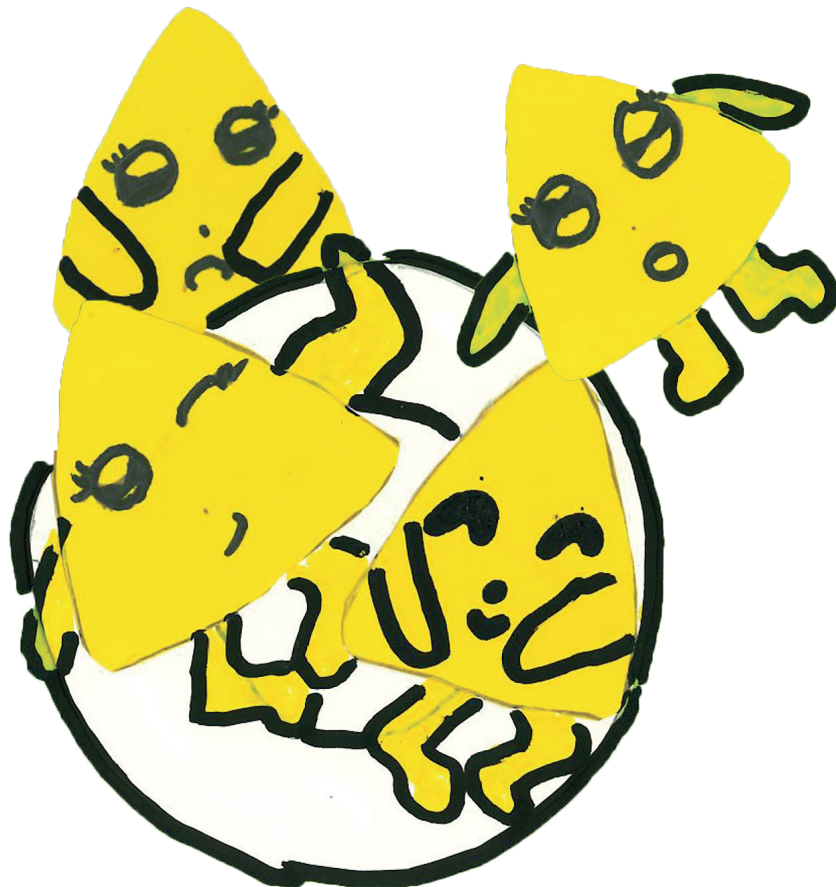


# Les samoussas



« Les samoussas, c'est un plat que j'adore depuis que je suis toute petite et ça me rappelle plein de bons souvenirs. Quand on a des fêtes de famille chez mes cousins, on en prépare avec ma maman. On en fait pour les anniversaires, les naissances, les mariages, ... J'aide ma maman à les faire, on met des légumes et de la viande, et c'est très bon. »

*Evana*



# Le bifteck-frites



Germaine



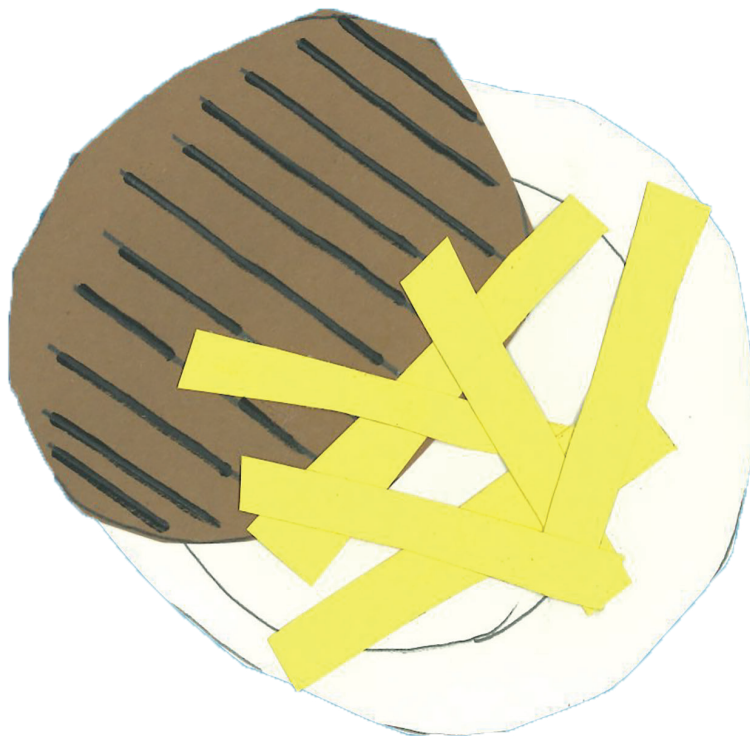
« On préparait toujours les frites le dimanche, ça pouvait arriver que ce soit un autre jour mais c'était quand même souvent le dimanche, quand les hommes faisaient les pauses. Ils faisaient 2-10 et alors ils aimaient bien les frites ce jour-là. Ça sentait bon dans toute la maison.

On en mangeait souvent avec du bifteck et parfois aussi avec des boulets, ça c'était bon aussi. »

Annette



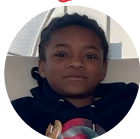
« Ah oui les boulets, avec une bonne sauce chasseur, ça c'est bon ! »



# Le milkshake aux fraises



Elyjah



« Ma maman faisait souvent du milkshake quand j'étais plus petit, aux fraises ou aux framboises. Mon préféré c'est celui aux fraises. Elle préparait ça en été, en mixant les fruits avec du lait. Chez moi, tout le monde aime le milkshake ! »

Emma



« Chez moi aussi on fait du milkshake, mais plutôt à la banane. »





# Souvenirs

des Super Cuisiniers à lunettes

# Les pizzas des Super Cuistots à lunettes

pour 4 pizzas - préparation : 10 minutes  
cuisson : 18 minutes



## Ingrédients

4 pâtes à pizza  
500g de coulis de tomate  
1kg de Mozzarella

Garniture au choix :

Jambon  
Pepperoni  
Poivrons  
etc.

## Ustensiles

Plaques de cuisson  
Planches à découper  
Couteaux  
Cuillères à soupe  
Bols  
Roulette à pizzas

## • Les pizzas garnies •

Préchauffez le four à 220°. Pendant ce temps, déroulez la pâte sur la plaque de cuisson avec le papier sulfurisé. Garnissez de sauce tomate puis de mozzarella. Enfin, ajoutez les ingrédients de votre choix, selon vos goûts. N'hésitez pas à prévoir des goûts différents afin de varier les plaisirs.

Placez la plaque au four durant 18 minutes.

NB : En fonction de l'épaisseur de votre garniture, il est possible que vous deviez augmenter légèrement le temps de cuisson.



# Le poivron



Milo



« J'aime bien le poivron depuis que je suis tout petit. J'aime bien le goût du poivron et aussi de la viande à l'intérieur.. »

Catheline

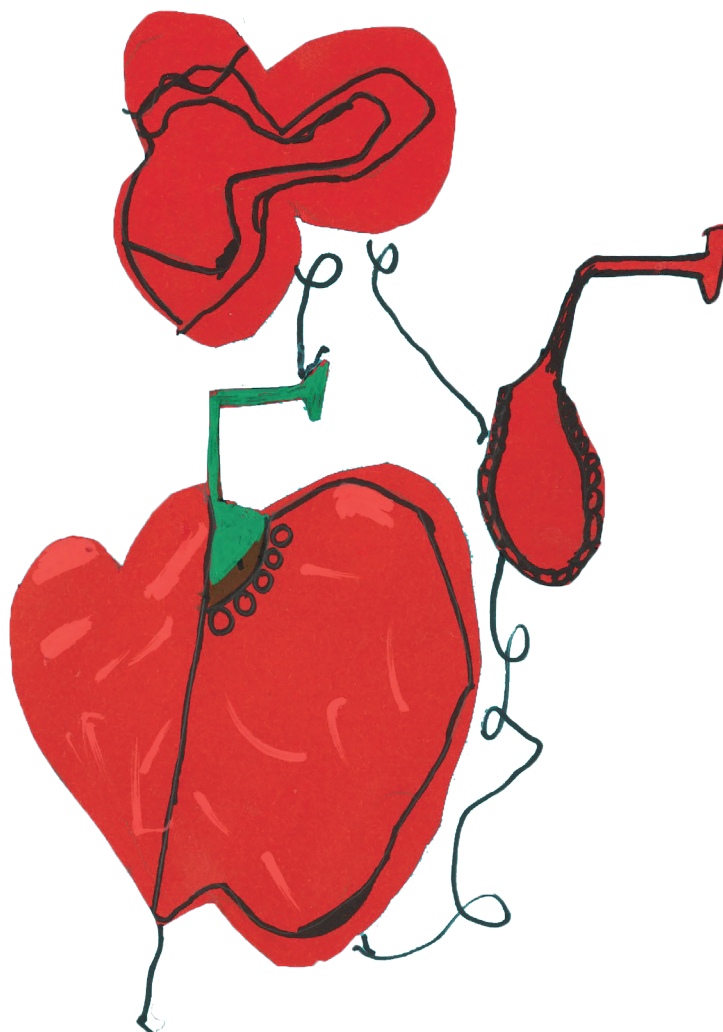


« La viande à l'intérieur ?? Aaaah ce sont des poivrons farcis ! »

Milo



« Oui, c'est toujours comme ça que je mange les poivrons : cuits avec la viande dedans. Et mon préféré c'est le rouge. C'est un plat qu'on prépare en famille : c'est facile à faire et bon. »



# La pizza



« Moi j'ai choisi la pizza parce que ça me rappelle des souvenirs de vacances en Sicile avec mon mari et ça me touche beaucoup. Ce sont des beaux souvenirs qui sont liés à la pizza qu'on mangeait là-bas. »

Viviane



Mon fils a marié une Italienne, ça fait que question pizzas je suis gâtée. Chaque fois qu'elle nous reçoit, à la moindre fête, ce sont souvent des pizzas qu'elle prépare avec sa maman. Et de toutes les sortes !

Moi celle que je préfère, quand je vais l'acheter ailleurs, c'est la quatre saisons, parce que j'adore les artichauts. C'est toujours la même pizza que je vais chercher. Mon fils, lui, aime les pizzas fermées mais moi je n'aime pas ça. »

« Moi j'aime bien les pizzas avec des ananas dessus, mais souvent les gens trouvent ça bizarre. »

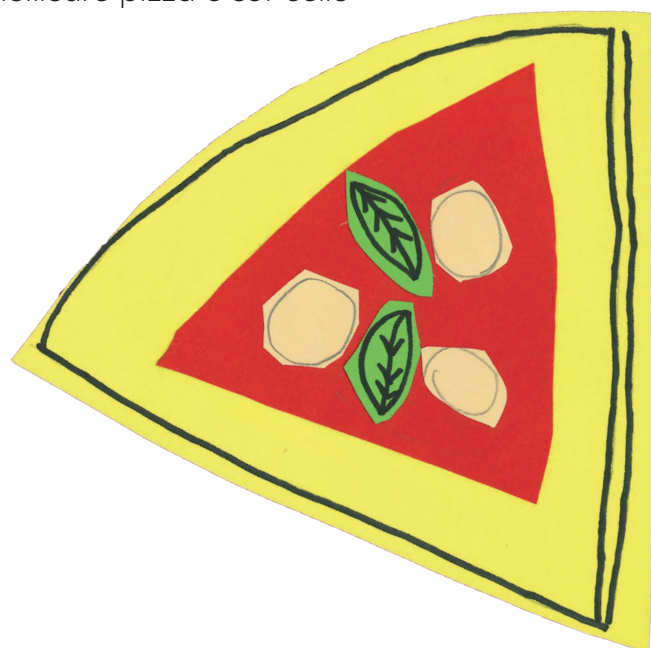
Chanoëne



Milo



« Ah oui, comme on dit : la meilleure pizza c'est celle de la Mama ! »



# Le foie

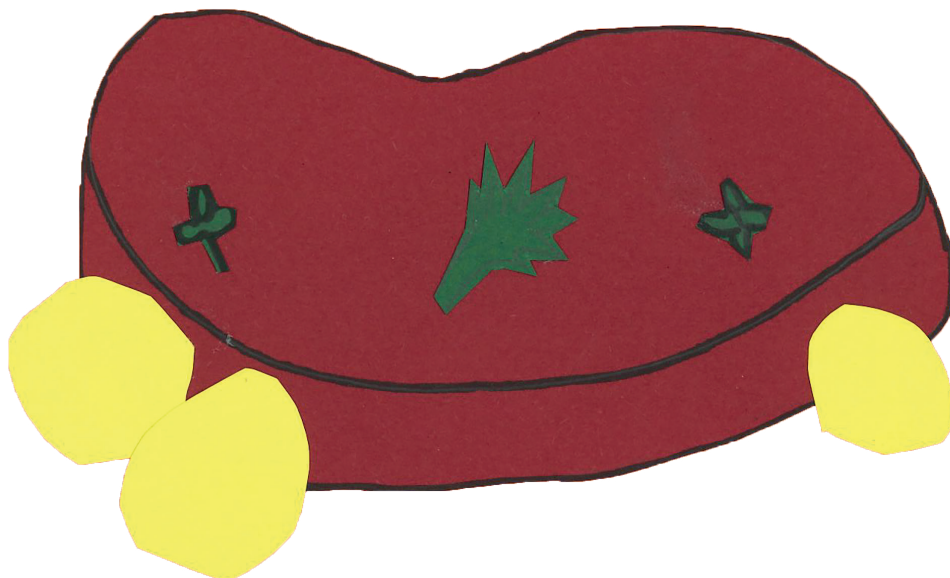


« J'adore le foie parce que quand j'étais petite, ma maman en mangeait beaucoup. C'est quelque chose qui vient de génération en génération parce que son papa en mangeait et le papa de son papa en mangeait. C'est venu comme ça.

Pour moi, maman m'en a fait goûter et j'ai apprécié le goût. Elle m'en a fait goûter plusieurs sortes parce que ça n'a pas toujours le même goût et j'ai adoré. Le seul que je n'aime pas, c'est le foie de canard. J'en mangeais souvent avec elle et quand Gabriella, ma soeur, n'en mangeait pas parce qu'elle n'aime pas, je mangeais sa part.

Je le mange juste poêlé avec des frites ou des pâtes, même des pâtes bolo. »

*Ghanore*



# Le basilic



« Moi, mon ingrédient préféré, c'est le basilic car il y en a dans beaucoup de plats que j'aime, notamment ceux que ma maman faisait quand j'étais plus petite, et ces repas ils étaient super bons ! Et quand il y avait des disputes à l'école, ou même avec ma sœur, Shanone, ça me réconfortait d'en manger. »

Gabriella



# Le piment d'Espelette



« En allant à Saint-Jean-de-Luz, tout dans le bas de la France, près de l'Espagne, j'ai pu goûter pour la première fois du piment d'Espelette. Le Monsieur m'a laissé goûter, et j'ai trouvé que c'était un peu "poivré". J'ai voulu regoûter, ce qui était une erreur : j'en ai toussé tellement c'était fort !

*Jacqueline*



J'ai découvert qu'il y a plusieurs sortes de piment d'Espelette, il y a du plus léger, du plus fort, mais ce n'est pas le goût du poivre auquel nous sommes habitués. Après j'ai pris l'habitude de mettre du piment d'Espelette dans les épices que j'utilisais. Mes enfants adoraient les œufs sur le plat avec du piment d'Espelette : c'était la grande fête ! Et quand nous n'en avions plus, on s'empressait d'aller en racheter car nous étions vraiment habitués à ce goût-là. »

*Catheline*

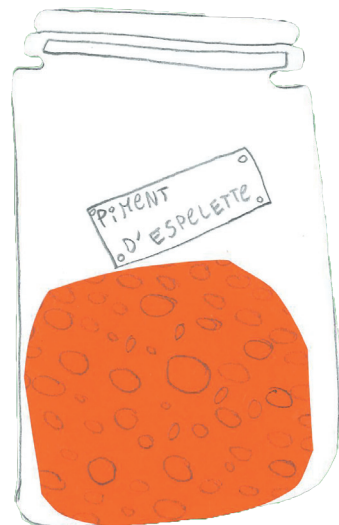


« Je ne savais pas qu'il existait plusieurs sortes de piments d'Espelette. »

*Jacqueline*



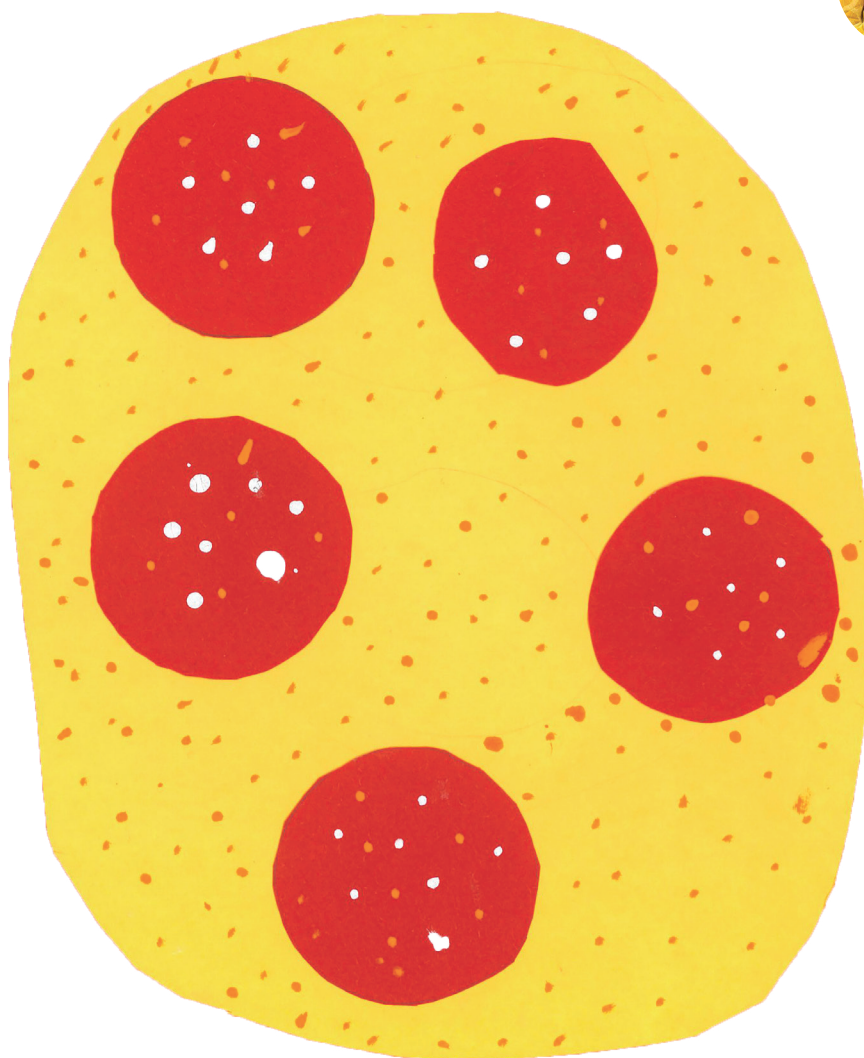
« Ah moi non plus, je l'ai appris à mes dépens ! (rires) »



# Le pepperoni



« J'ai choisi le pepperoni parce que c'est quelque chose qu'on met beaucoup dans les pizzas et d'autres choses que j'aime bien. Chez moi, on fait souvent les pizzas nous-mêmes. On fait des pizzas carrées avec du pepperoni dessus et j'aime bien : c'est un peu la fête. »



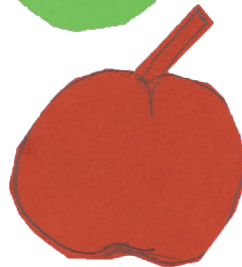
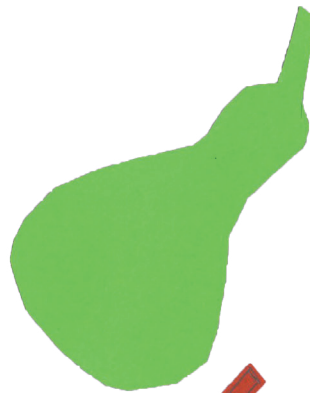
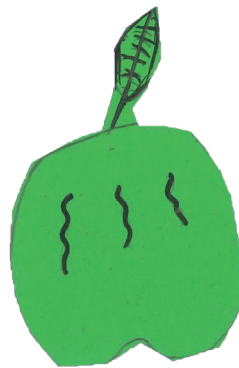
# Le sirop de Liège



« Depuis toute petite, j'adore manger du sirop de Liège sur mes tartines. À l'époque, il n'y avait pas de pâtes à tartiner comme maintenant.

J'ai toujours trouvé que c'était très bon. »

Maria



*Bonus*

# Le fondant au chocolat de Mimi

pour 4 personnes - préparation : 10 minutes  
cuisson : 10 minutes



## Ingrédients

2 œufs  
50g de sucre en poudre  
30g de farine  
100g de beurre  
100g de chocolat noir  
1 noisette de beurre pour  
les ramequins  
8 carrés de chocolat noir  
corsé  
Coulis de framboise (facul-  
tatif)

## Ustensiles

Une balance  
Un saladier et un fouet  
Bol ou casserole  
Une spatule  
4 ramequins

## • Le fondant au coeur coulant •

Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez-y ensuite la farine d'un coup et fouettez de nouveau.

Dans un plat adapté, faites chauffer le beurre et le chocolat en morceaux pendant une minute au micro-ondes (ou dans une casserole à feu doux). Versez ensuite la première préparation dans le mélange beurre/chocolat. Mélangez à l'aide d'une spatule.

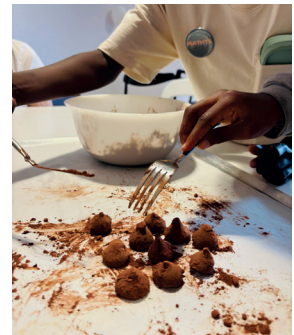
Déposez dans les 4 ramequins deux carrés de chocolat noir l'un sur l'autre, et recouvrez ensuite chaque ramequin de la préparation. Faites cuire 10 minutes environ. Démoulez les ramequins délicatement en les retournant sur une petite assiette. Attention de ne pas vous brûler.

Pour finir, vous pouvez parsemer de copeaux de chocolat réalisés avec un économe et versez autour du moelleux un coulis de framboise.



Making-of









# Remerciements

Cet ambitieux projet n'aurait pu voir le jour sans la collaboration de plusieurs acteurs.

Nous tenons à remercier Agnès Hannecart, institutrice primaire à l'école Saint-Christophe, ainsi que Mélanie Nambaje, ergothérapeute au Clos sur la Fontaine, pour leur confiance et leur soutien tout au long des animations.

Nous remercions chaleureusement Pascal Bedeur, maître chocolatier, pour le délicieux moment passé autour du chocolat.

Nous remercions la Province de Liège pour son soutien et l'intérêt porté au développement des projets intergénérationnels.

Enfin, nous remercions infiniment les participants, jeunes et aînés, pour leur bonne humeur et pour avoir accepté de nous confier tant de beaux souvenirs. Chaque rencontre a été empreinte de découvertes, de rires, d'émotions et nous garderons précieusement chacun de ces moments en mémoire.

**Isabelle, Olivia et Catheline**

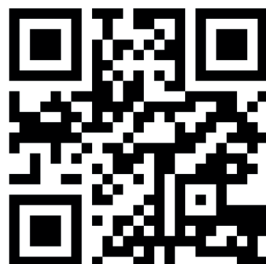
**Besace Liège**

© Juin 2025, Besace ASBL  
84-86 avenue de la Toison d'Or, 1060 - Saint-Gilles (Belgique).  
02/500.50.70 - asbl@besace.be  
www.besace.be

Tous droits réservés.

Éditeur responsable : Valérie Saretto  
Direction éditoriale : Lisa Michaux  
Direction artistique : Catheline Guissard et Isabelle Léonard  
Cheffes de projet : Catheline Guissard, Isabelle Léonard et Olivia Crosset  
Mise en page : Julie Brixhe  
Crédits photographiques : Besace ASBL et Freepik  
Impression : Pixart Printing  
(Via 1° Maggio, 8 - 30020 Quarto d'Altino VE, Italie)

Retrouvez-nous sur nos réseaux.





# Ceci n'est pas un livre de recettes... C'est bien plus que ça !

Il s'agit d'un recueil des souvenirs les plus forts,  
les plus précieux, liés à la cuisine de chacun des participants.  
Car peu importe notre génération, quelle que soit notre culture,  
le repas est toujours le temps de l'échange,  
du partage, de la fête.

Durant sept semaines, élèves et résidents ont passé  
une matinée ensemble pour cuisiner, créer et échanger.  
Ils se sont parlé de ce qu'ils aiment (ou n'aiment pas) manger et,  
à travers ces discussions, ils ont surtout parlé de leur famille,  
leur culture, des personnes qui leur manquent, de leurs voyages,  
de leurs rêves pour l'avenir...

Ce sont ces partages que nous vous proposons  
de découvrir dans ce livre.

Et vous, qu'aimez-vous manger ? Pourquoi ?

