

Hors-série 2



Concours Cuisine 2023

LE PIGEON REPORTER

Le journal des IVPéens par les IVPéens !



CAUCHEMAR EN CUISINE : DÉCOUVREZ LES
RÉSULTATS DU CONCOURS !



"Appelez Philippe
Etchebest !" - Le Figaro

"Top Chef n'a qu'à bien
se tenir" - Le Gorafi



Edito

Vous les attendiez avec impatience, voici les résultats du Concours Cuisine !

Pour rappel, nos participants devaient écrire une recette de cuisine et prendre une photo de leur réalisation culinaire. Le jury a été très attentif à l'originalité, à la beauté de la photo et à si la recette était facile, claire, économique et éco-friendly.

Notre jury était constitué de membres des bureaux (BDE, BDA, BDS, B3D), d'IVPSHOT, du Club Terroir et du *Pigeon Reporter*. Merci à eux pour leur investissement !

Sommaire

- 3 - Doctor Love - *Édition spéciale Cuisine*
- 4 - Chakchouka
- 6 - Biryani aux légumes
- 7 - Brioche façon pain perdu
- 8 - Lasagnes tahhh succulentes
- 10 - Carrot Cake
- 11 - Jeux : Quel cuisinier êtes-vous ?
- 12 - Horoscope : Épices



Le jury débâtant sur les recettes reçues



Les valeureux participants au concours

Ours

- Les participants - Dignes héritiers de Gusto
- Le jury - A bu le vin et mangé le pain
- Cybélia - Docteur du Love Nutritionniste
- Marianne - Horoskopeuse BG
- Florian - Maquettiste & illustrateur déjanté
- Rémy - Imprimeur sur papier recyclé

Doctor Love

Édition spéciale Cuisine

Attention, certains propos peuvent heurter la sensibilité du jeune public (fermez les yeux les 65). Le Pigeon Reporter décline toute responsabilité.

Face à l'afflux important de messages reçus, votre professionnelle de santé se transforme aujourd'hui en nutritionniste dans une édition spéciale "Cuisine".

- Doctor Love

**Quoi manger pour être un BG ?
Je voudrais que mon mec me kiffe**

Cher anonyme qui a pris le temps d'indiquer dans un commentaire annexe qu'il avait une verge (et de taille respectable selon ses dires), tant de possibilités s'offrent à toi.....

Le repas idéal consiste en un cocktail de jus d'ananas et menthe, suivi de sa pizza à l'ananas. En dessert, salade de fruit... à l'ananas ! Bon appétit (enfin surtout pour ton mec).

J'ai mis du gingembre dans mon plat mais pourtant j'ai toujours pas de libido quand je vois ma copine, une autre solution ?

Peut-être que le problème c'est pas le gingembre mais la copine.....

Une idée de dîner romantique pour mener au coit ?

Plus c'est court, mieux c'est (je parle évidemment du repas !). Je te conseille de passer directement au dessert si tu vois ce que je veux dire.

L'hydratation, c'est important, alors pense à boire un verre d'eau et au lubrifiant.

Au secours Docteur, comment puis-je pimenter ma vie de couple ?

Achète du piment.

De rien.

Bénéfices / risques de la nourriture aphrodisiaque ?

Que du bénéfique, attention cependant à ne pas l'ingérer par le mauvais trou. Tu n'as pas envie d'expliquer à l'hôpital pourquoi tu as malencontreusement glissé et que tu es tombé sur un morceau de gingembre qui était par terre dans ta douche.

Comment je fais si je suis amoureux de ma cousine ?

Ça dépend, elle a quel âge ?

Si elle est mineure, c'est ciao. Sinon, je vous conseille de ne pas avoir d'enfants.

(enfin, dans le scénario où tu es suffisamment charismatique pour la pécho. Je pars du principe que tu as le charisme d'un poulpe et que de toute façon, même si tu te confessais, les problèmes de consanguinité ne se poseraient pas puisque tu serais toujours célib)

Chakchouka

Yvon



Présentation :

La chakchouka est un des plats qui vous font aimer l'arrivée du froid. Qui l'eût cru, ce plat chaud est originaire du Maghreb. Cette recette réchauffera vos cœurs et vos papilles.

Ingrédients : (pour 3 personnes) (coût : environ 10€)

- 6 œufs de poules élevées en plein air Label Rouge
- pain de campagne bio
- 2 poivrons rouges du B3D
- 2 belles tomates du B3D
- 3 oignons rouges du B3D
- persil de la jardinière issu des graines du B3D
- coulis de tomates
- sous-marque de fromage feta

1ère étape :

Découper les oignons du B3D, les poivrons du B3D et les belles tomates du B3D.

Faire revenir les oignons du B3D dans la poêle avec du beurre demi-sel issu de vaches élevées sans OGM et un peu d'huile d'olive bio.

Quand les oignons du B3D sont dorés, ajouter les poivrons du B3D et les belles tomates du B3D.

Ajouter un max d'épices issues du commerce équitable à votre guise et selon vos envies (ex : poivre, cumin, ail semoule, sucre, herbes de Provence).



2ème étape :

Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange réduise. Ajouter le coulis de tomates.

Pocher les œufs de poule élevées en plein air Label Rouge dans la préparation.

Laisser mijoter encore un peu, jusqu'à ce que les blancs d'œufs de poule élevées en plein air Label Rouge commencent légèrement à blanchir.

3ème étape :

Le dressage. Découper le persil de la jardinière issu des graines du B3D. Émietter la sous-marque de fromage feta sur la préparation.

4ème étape :

Déguster avec le pain !

P.S. : *Aucun membre du jury n'a été impliqué dans la préparation de cette recette*

Les commentaires du jury

La chakchouka (*seule difficulté de la recette : écrire correctement chakchouka*) rajoute un peu de soleil d'Afrique pour oublier le mauvais temps de novembre, bref excellent choix de recette pour la saison. (*jdis pas ça parce que c'est moi qui aie suggéré cette recette pour les paniers légumes*). Par contre j'ai toujours pas compris, ils viennent d'où les oignons, les tomates et les poivrons ?

Louis - Jury B3D

J'ai adoré les touches d'humour !!!
On cuisine mieux en rigolant 😊

Manon
Jury Club Terroir



Marie - Jury BDA

C'est un de mes plats préférés ! Moi j'aime bien aussi la variante avec des pois chiches c'est pas mal. La recette était claire et ça m'a donné faim !

J'adore !
(testez celle du botza lorsque ça réouvrira, elle tue)

Katell
Jury BDE



très originale, elle donnerait envie de manger des légumes à ceux qui ne les aiment pas

Clément
Jury BDS



Biryani aux légumes

Efelide

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 400g de riz
- 1 courgette
- 3 carottes
- Une dizaine de champignons de Paris
- 1 boîte de petits pois
- Noix de cajou (environ 2 poignées)
- Épices : paprika, curry, feuilles de coriandre



Préparation :

1. Eplucher les carottes et les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes
2. Couper en dés la courgette et les champignons et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et du sel
3. Faire cuire le riz avec les noix de cajou et un peu de sel dans un volume d'eau (2 volumes d'eau pour un volume de riz)
4. Ajouter les épices avec le riz pendant qu'il cuit (ne pas trop en mettre, vous pourrez ajuster par la suite 😊)
5. Une fois cuites, couper les carottes en morceaux et mélanger tous les légumes avec le riz
6. Enjoy



Les commentaires du jury



Mention spéciale pour la recette végan

Simple mais efficace

Katell
Jury BDE



La photo ne donne pas trop envie mais c'est le seul plat que je ne connaissais pas donc stylé ! J'essaierai la recette !!

Marie - Jury BDA



Hâte de tester cette recette !

Florian
Jury Le Pigeon Reporter



Brioche façon pain perdu

Redwan



Alerte brioche ratée qui n'a pas gonflé ! Pas de soucis, avec la brioche façon pain perdu !

Tout d'abord, on prend le reste d'œuf qui nous a servi pour la dorure de la brioche qui attend au frigo. On le mélange à 15cL de lait et 4 cuillères à soupe de sucre.

On verse ensuite le mélange dans une assiette et on imbibe les tranches des deux côtés.

On met une poêle à chauffer, un filet d'huile de tournesol. On cuit les tranches quelques minutes de chaque côté (jusqu'à ce que le côté devienne brun).

Et voilà, vous avez deux belles tranches de brioches façon pain perdu ! La brioche n'est pas gâchée, vous avez utilisé votre œuf qui n'a pas beaucoup servi et vous vous régalez ! Avec une boule (ou 3) de glace, ça passe encore mieux !



Les commentaires du jury

Moi j'adooore cette recette, après j'avoue que c'est rare que j'ai la patience de faire moi même la brioche (oups). Mais ça m'a donné envie d'essayer donc merciiii



Marie
Jury BDA

Recette réconfortante qui évite de gaspiller, c'est validé



Clément
Jury BDS

Recette facile, rapide et délicieuse ! On adore ce classique anti-gaspi !



Marianne
Jury Le Pigeon Reporter

La glace aurait pu être maison... dommage



Katell
Jury BDE

Lasagnes tahhh succulentes

Pierre

Temps : 50min si tu les aimes crus

Facilité : ★★★★★

(ola ça commence à faire beaucoup d'étoiles 🤔)



Ingrédients :

- 250g de poulet (ou autre viande)
- 7 pâtes à lasagne
- 1 belle tomate
- Fromage râpé (mozart est là)
- Une dizaine de champignons
- 73,45g de concentré de tomate
- 1 big oignon sa mère
- 3 cuillère à soupe de flour
- 1 verre de lait (pas une pinte enculé)
- 26,89g de beurre DEMI SEL !!
- 1 cuillère à café d'herbe de Provence
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc d'assortiment d'épices espagnoles 🇪🇸
- Sel et poivre (DZ dosage)



Préparation :

1/ sauce rouge (non pas bolo)

Couper l'oignon en petits morceaux (mettre des lunettes de piscine pour limiter les pleurs), mettre à cuire dans une big casserole c'est un portant ! Après cut le poulet en petit morceau, et mettre dans le casserole. Prendre les champignons et les laver : on mange pas de terre après je pense faut tester au moins une dans sa vie. Bon enfaîte tu coupes tous les légumes et dans le casserole ! Tu m'assaisones ça dz dosage tu connais. Tu me fou le concentré de tomate, 1/4 de la boite en flotte et tu laisse mijoter tels un petit bourguignon 😊

2/ sauce blanche (pas béchamel)

Et bah là soit tu sais faire une béchamel et tu continues, sinon tu vas te coucher ! Ta mère va pas te torcher le cul toute ta vie 😊





3/ foutouden'pla

Vous allez commencer par prendre les pâtes une à une de façon à recouvrir tout le fond du plat d'une feuille d'épaisseur. Par la suite, recouvrez cette couche par 1/3 de la sauce rouge, puis 1/3 de la sauce blanche, et réeffectuez une couche de pâtes. Effectuer cette étape 3 fois consécutives, et terminer par une couche de pâtes. Recouvrir de beaucoup de mozzarella 😊. Les 2 sauces étant chaudes, les pâtes vont commencer à cuire. Laissez donc reposer la préparation dans un endroit tempéré durant une petite heure.

4/ cuit moi ça j'ai faim

Put it in the oven for 30 to 45 minutes. Don't forget to check it from time to time. After around 30-45 minutes, **TAKE IT OUT AND ENJOY BABY !!!** 🥰🥰

Les commentaires du jury

Cette personne a essayé de camoufler le fait de mettre du poulet dans des lasagnes par de l'humour et ça a bien marché



Clément
Jury BDS

J'ai adoré les touches d'humour !!!
On cuisine mieux en rigolant 😊

Manon
Jury Club Terroir



Je me suis sentie agressée alors même que je sais faire une béchamel

Katell
Jury BDE



Mention spéciale aux lasagnes tahh succulentes qui auraient pu chiper ma première place si elles avaient eu une autre photo. Franchement on dirait de l'isolant fibre de bois 30 cm sur la photo.

Louis - Jury B3D



Marie - Jury BDA

Recette trop longue et pas d'alternative végétarienne, dommage. Le Franglish et les fautes d'orthographe n'ont pas aidé à améliorer ma note.

Florian
Jury Le Pigeon Reporter



Cette recette est une véritable pépite ! Humour cru (limite violent !), jeux de mots, émojis, anglais... J'adore l'écriture 😊😊😊 Et les "lasagnes tahhh succulentes" ont l'air de bien porter leur nom !

Carrot Cake

Kiyane

Ingrédients :

- 200g de carottes
- 3 œufs
- 150g de cassonade
- 170g de farine
- Du gingembre
- De la cannelle
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 70g de beurre



Recette :

Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.

Laver, éplucher et râper les carottes.

Battre les œufs et le sucre ensemble.

Ajouter les carottes et mélanger le tout.

Ajouter la farine, le sel, les épices, la levure et mélanger.

Faire fondre le beurre et l'ajouter.

Verser la pâte dans un moule à cake.

Enfourner en bas du four à 160°C. Laisser cuire environ 40 minutes.



Les commentaires du jury

Recette simple, claire, aux saveurs automnales avec une pointe de gingembre et de cannelle. On se croirait chez Starbucks ! Hâte de déguster ce carrot cake avec un chocolat chaud !

Marianne - Jury
Le Pigeon Reporter



Qui a un four ?

Katell
Jury BDE



Un classique, la photo n'est pas super alléchante mais la recette est très claire. Après, je ne mets jamais de gingembre dedans quand j'en fait, j'essaierai !

Marie - Jury BDA



JEUX

Découvrez le cuisinier en vous !

- Marianne & Florian

1. Il est 21h, vous rentrez d'une longue journée à l'EIVP (les cours qui se finissent à 19h45 tu connais) et vous êtes CREVÉ. Au dîner, vous :

- Sortez un délicieux petit plat de BUTTERNUT accompagné de sa feta et de son basilic frais que vous avez surgelé vous même six mois plus tôt.
- Sortez du frigo le tupperware étiqueté "Lundi". Heureusement que vous aviez tout prévu ce weekend et fait à manger pour toute la semaine.
- ▲ Faites réchauffer des restes de pizza de la semaine dernière et l'agrémentez de ketchup pour redonner un peu de goût.

2. Vous êtes plutôt :

- *Batch cooking, meal preps* à gogo : l'organisation, c'est votre maître mot !
- Vous testez le régime de l'arc-en-ciel : orange le lundi, vert le mardi... Y'a des légumes bleus ?
- ▲ Vous prévoyez vos repas à la manière d'un raton laveur sous meth. Vous trouverez bien un morceau de fromage à grignoter au fond du frigo ce soir.

3. Où cherchez-vous vos idées de recettes ?

- Sur internet : Pinterest est votre meilleur ami.
- Vous ne jurez que par les livres de cuisine des grands chefs.
- ▲ Vos idées de recette ? Le dos des boîtes des plats tout faits Picard. Quelle idée ingénieuse que de mettre ces lasagnes surgelées au micro-ondes !

4. Ce soir, des amis viennent dîner chez vous. Au menu, vous avez prévu :

- ▲ APÉRO !! Chips, fromage, petites saucisses, cacahuètes. Au dessert : Savane.
- Risotto de crevettes et clémentines accompagné de vin blanc. Au dessert : fondant au chocolat maison et son zeste de citron vert.
- Vous avez vu sur internet cette super idée de charcuterie board, et vous allez l'adapter : morceaux de fruits et de légumes crus, comté et chèvre frais au miel, olives, prosciutto et rosé pamplemousse. Au dessert : salade de fruits du soleil pour sa petite touche colorée !

5. Il est dimanche, vous faites les courses pour préparer tous vos futurs petits plats de la semaine. Vous achetez :

- Un poulet fermier entier, une brique de beurre d'Isigny, des œufs de poules de plein air, de la crème d'Isigny (again, vous ne jurez que par ça), des patates...
- ▲ Des pâtes, du nutella, des plats tout faits, des gâteaux apéro, des CHIPS.
- Du houmous, des graines de tournesol et des fruits et légumes de saison.

6. Qu'y-at-il écrit sur votre tablier ?

- ▲ Quel tablier ?
- 2 règles en cuisine. 1ère règle : c'est moi le chef. 2e règle : se référer à la 1ère règle.
- Du soleil dans mon assiette !

Résultats : Quelle forme avez-vous majoritairement choisi ?

■ Gordon Ramsay

On ne sait jamais sur quel pied danser avec vous. Vos talents de cuisinier ne sont plus à prouver. Vous cuisinez des plats traditionnels (aka gras et avec du vin rouge) Vous avez l'air sympa, mais si vos potes niquent la cuisson du steak ou grattent une poêle en Tefal avec une cuillère en métal, vous vous transformez en monstre hurlant avec un accent British. Conseil pour vous détendre en cuisine : essayez la sophrologie (ou le CBD)

▲ Toddler in the kitchen

Vous ressemblez à un enfant de cinq ans qui découvre que la terre ne se mange pas. C'est à peine si vous savez couper une tomate, vous vous nourrissez exclusivement de pizza surgelée et de pâtes et l'aspect rudimentaire de vos ustensiles de cuisine n'a d'égal que votre incompétence en cuisine. Conseil de survie : n'apprenez pas à cuisiner auprès de Gordon Ramsay.

● Pinterest Feed

Vous faites beaucoup d'efforts pour mieux manger. Votre Pinterest, votre Instagram et votre TikTok sont submergés de tutos cuisine healthy et colorés. Vos amis ne comprennent pas votre intérêt pour le sourdough bread ou le porridge aux graines de chia et ses myrtilles fraîches, mais vous êtes certains qu'un jour, tous ces efforts paieront. Conseil : détendez-vous. C'est pas grave si vos plats ne sont pas toujours beaux et bons pour la santé.

HOROSCOPE

Parce qu'un plat sans épices ou plantes aromatiques, ce n'est pas un plat, apprenez aujourd'hui quel exhausteur de goût vous êtes !

- Marianne



BÉLIER

Basilic : Indéniablement la meilleure des herbes aromatiques, vous êtes l'hôte de ces bois. Mais ne laissez pas votre côté mythologique ressortir : rappelez-vous que vous êtes l'un des symboles de Satan.



TAUREAU

Sel : Vous êtes le plus nul des exhausteurs de goût, en solo pour agrémenter les plats, vous êtes fade. Vous êtes cependant la star de la cuisine étudiante, on vous retrouve... dans l'eau des pâtes.



GÉMEAUX

Persil : Si vous êtes roux, vous êtes Persil Weasley. Sinon, Persil Jackson.



CANCER

Menthe : "Hé mad'moiselle t'es trop fraîche !"



LION

Piment : Vous êtes tellement chaud que vous toucher, c'est se brûler. Christian Grey, sors de ce corps.



VIERGE

Vanille : Dans vos relations sexuelles, c'est vanille aussi ?



BALANCE

Thym : Dégueulasse en infusion mais très efficace contre le rhume. Derrière cette apparence toxique se cache un cœur bienveillant.



SCORPION

Gingembre : Vous vous pensez irrésistible avec un charme aphrodisiaque, mais la vérité c'est que les gens ne vous aiment pas pour ce que vous êtes mais pour ce que vous avez à offrir...



SAGITTAIRE

Cannelle : Vous êtes la phobie de tous ceux qui n'aiment pas la période "automne pré-Noël". Impossible de vous éviter. Vous êtes la star du Pumpkin Spice Latte et des Cinnamon Rolls. On vous retrouve même dans les bougies parfumées. Au secours !



CAPRICORNE

Anis : Pur produit du Sud, on vous aime (ou pas) pour votre accent. Cependant attention, on change une lettre et vous êtes mal...



VERSEAU

Laurier : On vous aime bien de loin. Vous manger, c'est s'empoisonner. En gros, on peut partager votre bain mais pas en boire l'eau. Prévenez Jeremstar.



POISSON

Sauce soja : On vous retrouve partout, mais vous n'apportez que des soucis (sushis).

