Étudiants

et fauchés...

Le premier livre de Gcuisiné

Pour les étudiants, par les étudiants

Gcuisiné est une association culinaire étudiante de la Paris School of Business.

PSB Paris School of Business est une école de commerce post-bac, elle forme les étudiants sur des programmes de 3 à 5 ans. Proposant un large éventail de programmes enseignés en français ou en anglais. Reconnue au niveau national et international, l'école les prépare à devenir les managers responsables de demain, bénéficiant d'une expérience professionnelle significative, d'une ouverture sur l'international et d'un développement des compétences personnelles.

Accueillir et partager est le sens même de l'association Gcuisiné. C'est une association de goûts qui veut rassembler autour d'un esprit de bons vivants. On prépare et on déguste de nombreux mets et cocktails qui sont aux goûts de tous !On essaie de transmettre le savoir-faire culinaire et de partager cette passion qui nous réunit dans cette association.

L’équipe Gcuisiné remercie la participation de ses membres pour l’écriture du livre :

Alexi Teyssier, Victor Veyret, Guillaume Puigbo, Juliette Charrier, Bastien De Reynal, Diane Baudry, Matthieu Brochot, Emilie Chaucherau, Diego Ghoubaira, Maëlle Baillargé, Lou-Ann De Sia, Juliette Berthier, Baptiste Meral, Antoine De La Poëze, Lilie Quittard, Coralie Vanackère, Manon Lemaire, Eva Raoul, Laurine Lefort

ROULEAUX APÉRO THON

Pour 2 personnes
10 min de préparation

130g de thon au naturel

1 cuillère à soupe de mayonnaise

3 poignées de pousses d'épinards

3 grandes galettes de riz

4 brins de Coriandre

• Égouttez le thon, écrasez-le et mélangez-le avec la mayonnaise. Salez et poivrez.

• Découpez la coriandre et les pousses d'épinards à la main.

• Trempez les galettes dans de l'eau et disposez-les côté lisse vers le bas.

• Répartissez les pousses d'épinards puis le thon et la coriandre sur les galettes et roulez en serrant bien.

• Coupez les rouleaux aux ciseaux et dégustez

Macaronis aux fromages

Pour 4 personnes
20 min de préparation

225 g de macaronis

250 g de ricotta

1 ½ cuil. à soupe de moutarde

3 cuil. à soupe de ciboulette fraîche hachée

200 g de tomates cerises

100 g de Emmental ou cheddar, râpé

- Mettre à ébullition une casserole d'eau salée. Ajoutez les pâtes pendant 10 à 12 min. Égouttez.
- Mélangez la ricotta, la ciboulette, la moutarde, du sel et du poivre.
- Ajoutez les macaronis et les tomates cerises.
- Faire fondre l'emmental ou le cheddar râpé.
- Versez le fromage sur les macaronis.
- Parsemez de ciboulette hachée et dégustez !

CROQUE TANDOORI

Pour 2 personnes
10 min de préparation
5 min de cuisson

4 tranches de pain de mie

Huile d'olive

Beurre

8 lamelles d'oignon blanc

10 feuilles de menthe fraiche

Jus d'1/2 citron

Mayonnaise

Mascarpon
e

Curry

Morceaux de poulet rôti

- Beurrez chaque pain de mie sur un coté seulement puis retournez.
- Versez un filet d'huile d'olive. Posez les lamelles d'oignon et 5 feuilles de menthe fraiche.
- Ajoutez les morceaux de poulet rôti effilochés.
- Poivrez et ajoutez un filet de jus de citron.
- Mélangez la mayonnaise, le mascarpone et le curry. Ajoutez une bonne cuillère à soupe du mélange.
- Recouvrir avec l'autre tranche de pain de mie, face beurrée vers le haut. Aplatir.
- Mettre les croques dans une poêle à feu moyen et recouvrir. Attendre 5 à 6 min.
- Ajoutez un dernier filet de jus de citron et dégustez !

CHILI CON CARNE AU PIMENT D'ESPELETTE

Pour 6 personnes
15 min de préparation
35 min de cuisson

1,2 kg de viande de bœuf hachée

800 g de haricots rouges en boite

2 gousses d'ail

140 g de concentré de tomates

6 brins de persil plat

40 g de beurre

3 oignons

1 cuillère à soupe de piment d'Espelette

- Pelez et hachez finement les oignons et gousses d'ail

- Faites fondre dans une poêle le beurre à feu doux, ajoutez les oignons 5 minutes puis l'ail 1 minute.

- Ajoutez la viande hachée, le concentré de tomates et le piment d'Espelette. Salez le tout et laissez le tout revenir pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement.

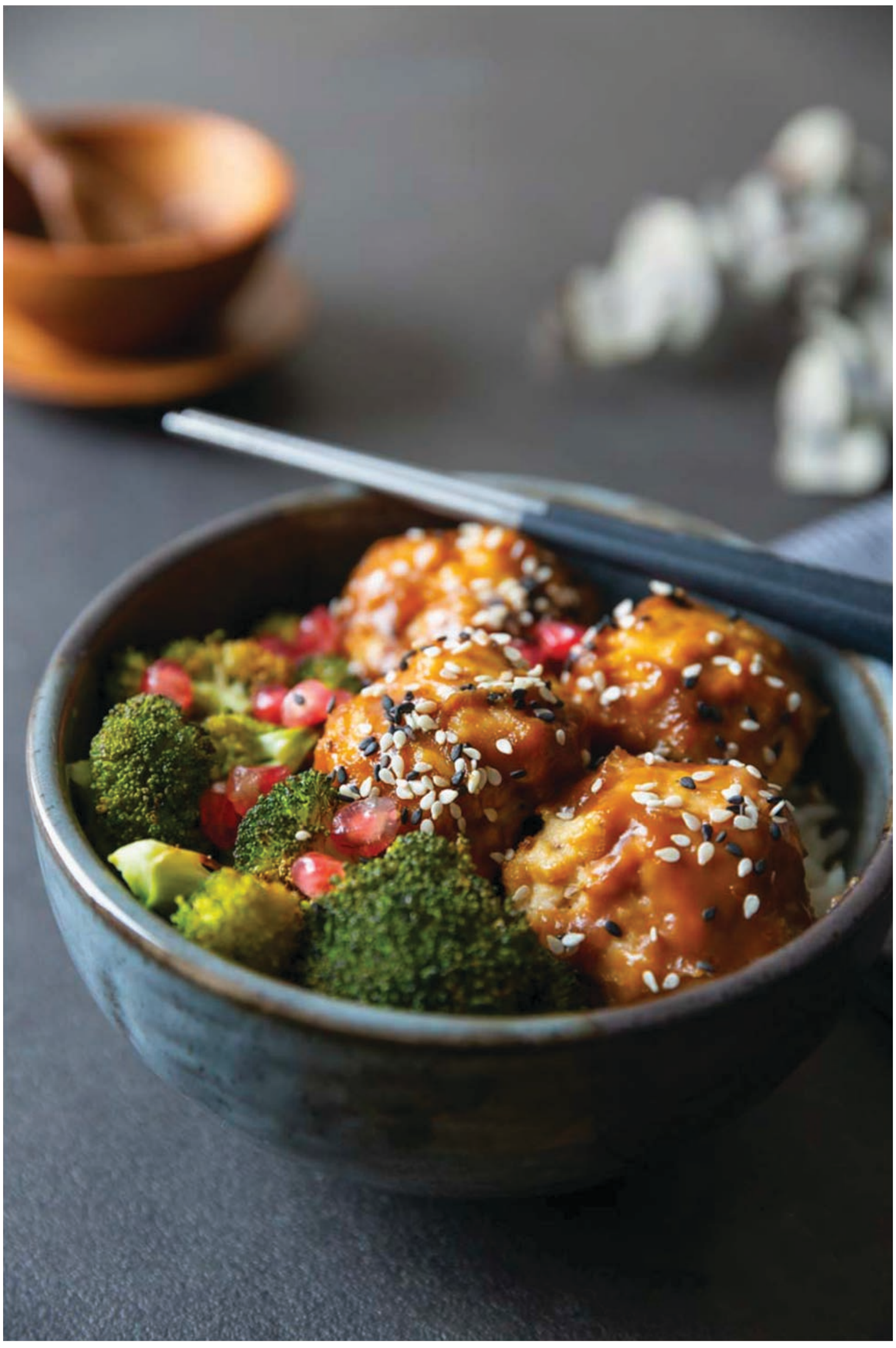
- Après avoir bien égoutté les haricots rouges, ajoutez-les à la préparation, mélangez et laissez cuire 10 minutes de plus.

- (Étapes bonus : pendant la cuisson des haricots rouges, il est possible de faire cuire du riz en accompagnement au chili con carne)

- Effeuillez et coupez le persil en fines lanières. Parsemez-les sur le plat avant de servir.

BOULETTES DE POULET A LA SAUCE SOJA

Pour 4 personnes
20 min de préparation



2 blancs de poulet

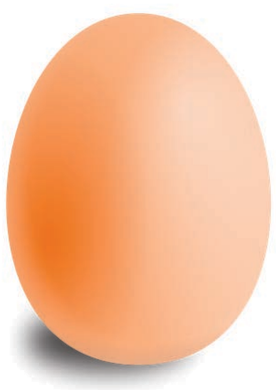
1 cuil à café de graines de sésame

2 échalotes émincées

1 cuil à soupe de vin de riz

2 cuil à soupe de soja claire / 1 de soja épaisse

1 gousse d'ail hachée



1 petit œuf légèrement battu

1 botte d'oignons verts

- Coupez le poulet en cubes et les faire dorer dans un wok avec la moitié d'huile (3 min)
Puis les retirez du wok.

- Faire revenir l'échalote et l'ail 2 min.

- Mixez les ingrédients cuits pour que l'ensemble soit haché. Ajoutez 1 cuil de soja claire et de l'œuf pour raffermir le tout, salez, poivrez.

- Épluchez et coupez (5 cm) les oignons verts. Pour la sauce, mélangez les graines de sésame, le vin de riz et la sauce soja épaisse dans un bol.

- Faire 18 boulettes avec la préparation de poulet. Faire revenir celles-ci dans un wok avec de l'huile 4/5 min.

- Faire fondre les oignons verts dans le wok et ajoutez la sauce soja claire, mélangez le tout. Dans un plat mettre les boulettes et versez la sauce.

Tartare de Saumon exotique et son émulsion de fenouil

Pour 4 personnes
30min de préparation
1h de réfrigérateur

1 botte de Cerfeuil

3 pavés de saumon

1 mangue

2 Citrons verts

1 botte de Ciboulette

4cl Vinaigre Balsamique Blanc

7cl & 3cl Huile d'olive

2 pincées Fleur de sel / sel

2 Fenouils

35cl Crème liquide entière

1 Echalote

• Désarêtez (si présence d'arrête) le saumon et le couper en petits dés. Ciseler la ciboulette. Épluchez la mangue et la couper en petits dés, zester le citron vert et le presser.

• Dans un cul-de-poule, mettre le saumon, la mangue, le jus de citron, les zestes, la ciboulette, l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez et mélangez le tout. Réservez ensuite au frais.

• Épluchez l'échalote et la ciseler. Couper le fenouil en 2 et l'émincer finement. Dans une cocotte, faire suer l'échalote à l'huile d'olive et ajoutez le fenouil. Laissez cuire pendant 5 min et assaisonnez. Ajoutez la crème et laissez cuire durant 15 min.

• Mixez ensuite le tout dans un blender, puis passez la préparation dans une passette et la mettre dans un siphon. Ajoutez une cartouche de gaz et réservez au frais pendant 1 h.

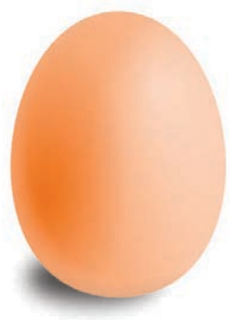
TIRAMISU AU NUTELLA

Pour 4 personnes
25 min de préparation
3 à 4 h de réfrigérateur

½ boîte de biscuit à la cuillère

50 g de chocolat au lait

30 cl de café froid



3 œufs

300 g de mascarpone

80g de sucre en poudre

50g de Nutella

4 cuillères à soupe de cacao amer

- Avec un fouet battre les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchissement.

- Ajoutez le mascarpone et bien mélanger.

- Faites un peu chauffer le Nutella et le chocolat préalablement cassé en morceaux au micro-ondes et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

- Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez au chocolat.

- Imbibez de café les biscuits et en tapissez le fond de 4 verres.

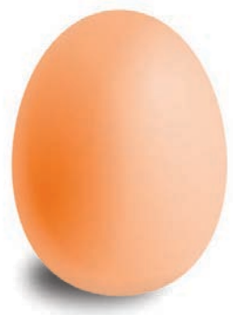
- Ajoutez une couche de crème au mascarpone, puis une couche de sauce Nutella pour finir avec une couche de crème au mascarpone.

- Saupoudrez la surface de Cacao.

- Mettre les tiramisus au réfrigérateur pendant au moins 3h.

MUGCAKE AU NUTELLA

Pour 1 personne
5 min de préparation
3 à 4 h de réfrigérateur



1 œuf

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

1/2 cuillère à s oupe de cacao

50 g de nutella

2 cuillères à s oupe de farine

20 grammes de beurre fondu

2 cuillères à s oupe de levure

1,5 cuillères à soupe d e lait beurfondu

- Beurrez votre tasse.
- Mélangez les ingrédients secs dans un petit saladier : farine, levure, cacao, sucre.
- Ajoutez l'œuf, le lait, le beurre et la pâte à tartiner.
- Bien mélanger. La pâte obtenue doit être lisse.
- Versez dans 1 tasse (ou 2 petites).
- Cuire 1min30 au micro-ondes.
- Laissez refroidir un peu.
- Vous pouvez déguster.

CRÈME AUX SPÉCULOOS AU CHOCOLAT

Pour 8 personnes
10 min de préparation
15 min de cuisson
2 h de repos

300 g de chocolat noir (65% minimum)

35 cl de lait

10 cl de crème liquide

6 jaunes œufs

8 spéculoos

120 g de sucre en poudre

• Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre.

• Faites bouillir le lait et la crème. Émiettez les spéculoos.

• Versez un peu du mélange crème / lait sur les jaunes d'œufs et le sucre en le fouettant. Quand la préparation est bien homogène, ajoutez la fin du mélange crème / lait, petit à petit, sans arrêter de fouettez.

• Reversez le mélange dans la casserole, faites cuire à feu doux et remuez à l'aide d'une cuillère en bois.

• Enlever la casserole du feu quand le mélange à épaissit. Cassez le chocolat et verser le mélange dessus. Mélangez doucement jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la crème soit lisse.

• Mettre la crème dans des bols et la laissez refroidir 2h au réfrigérateur avant de servir. Rajoutez les miettes de spéculoos avant de déguster.

JUS PASTEQUE & FRAISE

Pour 2 personnes
10 min de préparation

250 g de fraises

150 g de pastèque

- Mixez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

- Conseil : pour obtenir un granité, congeler la pastèque à l'avance.

SMOOTHIE BANANE, FRAMBOISE & SIROP D'ERABLE

Pour 2 personnes
10 min de préparation

1 banane

18 cl de lait

2 c. à s. de sirop d'érable

210 g de yaourt nature

135 g de framboises surgelées

• Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Servir avec des glaçons dans 2 grands verres.

• Variante : Remplacez les framboises par d'autres fruits rouges. Ajoutez du miel et / ou de la cannelle pour plus de goûts

SMOOTHIE MANGUE & AMANDES

Pour 2 personnes
5 min de préparation

1 grosse mangue (600g)

30 g de poudre d'amande

140 g de yaourt nature

25 cl de lait

1 c. à c. d'extrait de vanille

1 c. à s. de miel

- Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Placez des glaçons dans deux grands verres et versez le mélange par-dessus.
- Servir bien frais.

Cuisiner lorsqu'on est étudiant, ce n'est pas toujours simple : peu d'argent, peu de temps, petite cuisine et peu de matériel… mais toujours une grosse faim ; c'est parfois un véritable casse-tête !

La préparation en équipe, l'échange de cultures ou encore le sentiment de bienveillance indescriptible sont des éléments indissociables de notre petite association. À ceux-là pourrait être rajouté le goût, mais pas n'importe quel goût ; celui du défi. Ce même goût qui nous a poussé tout au long de l'année à nous dépasser de jours en jours.

L'avènement de tout ça est donc ce livre que nous laissons en trace de notre passage à PSB et qui sera le support physique de toutes les émotions que nous aura fait vivre notre "Famille Gcuiz".

Étudiants et fauchés s'adresse à des gens comme nous, qui plongés peut-être trop vite dans la jungle de l'indépendance, ne soupçonnent pas les possibilités culinaires qui s'offrent à eux pour un petit budget