



# -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

- 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.



3 poignées de  
pousses d'épinards

- 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.



3 grandes galettes  
de riz



4 brins de Coriandre

- 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





- Beurrez chaque pain de mie sur un coté seulement puis retournez.



4 tranches de pain de mie



Huile d'olive

- Versez un filet d'huile d'olive. Posez les lamelles d'oignon et 5 feuilles de menthe fraiche.



Beurre



8 lamelles d'oignon blanc

- Ajoutez les morceaux de poulet rôti effilochés.

- Poivrez et ajoutez un filet de jus de citron.



10 feuilles de menthe fraiche



Jus d'1/2 citron

- Mélangez la mayonnaise, le mascarpone et le curry. Ajoutez une bonne cuillère à soupe du mélange.



Mayonnaise



Mascarpone

- Recouvrir avec l'autre tranche de pain de mie, face beurrée vers le haut. Aplatir.



Curry



Morceaux de poulet rôti

- 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



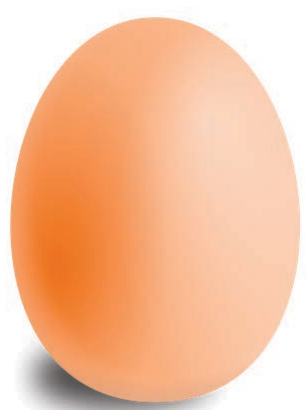
1 cuil à soupe de  
vin de riz



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 l  
iquide 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



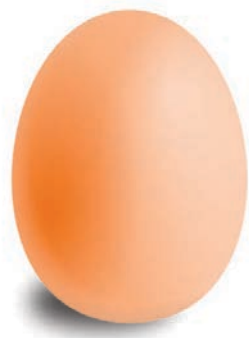




½ boîte de biscuit à la cuillère 50 g de chocolat au lait



30 cl de café froid



3 œufs



300 g de mascarpone



80g de sucre en poudre



50g de Nutella



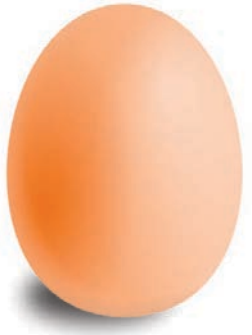
4 cuillères à soupe de cacao amer

- 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 1 min30 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 fouetter.
  - 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

- Mixez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Conseil : pour obtenir un granité, congeler la pastèque à l'avance.



150 g de pastèque

# 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



- 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.



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

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

