



BON APPÉTIT !

MON CAHIER DE RECETTES EN FRANÇAIS

MON NOM:

.....

Ce projet a été réalisé par les élèves de français des classes de 8e et de 9e de l'école Maatullin peruskoulu, Helsinki, avec le soutien de l'Institut français de Finlande (printemps 2026).

Projektista

Tämä reseptikirja on toteutettu Maatullin peruskoulun 8.–9.-luokkien ranskan opiskelijoiden projektina lukuvuonna 2025–2026.

Projektin tavoitteena oli lisätä oppilaiden motivaatiota kielen opiskeluun toiminnallisten työtapojen avulla sekä syventää tietoa ranskankielisen maailman kulttuureista. Oppilaat suunnittelivat, laativat ja testasivat reseptejä koulun keittiössä sekä kokosivat niistä tämän kaksikielisen reseptikirjan. Projekti tarjosi mahdollisuuden yhteistyöhön yli luokkarajojen ja ranskan kielen käyttöön aidoissa tilanteissa.

Toivomme, että tämä reseptikirja kannustaa myös muita kieltenopettajia hyödyntämään toiminnallisia työtapoja ja tutustumaan ranskan kieleen sekä kulttuuriin ruoanlaiton kautta.

Projektin ohjauksesta vastasi ranskan opettaja Bianca Biro. Lämmin kiitos Ranskan instituutille Suomessa tuesta ja yhteistyöstä. 

COURONNE APÉRO CROISSANTS ET BRIE

INGRÉDIENTS

- 1 fromage brie
- 1 paquet de croissants surgelés
- un peu de miel
- des herbes (thym ou romarin)
- (Optionnel) une poignée de noix (hachées)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mets le brie au centre d'une plaque de four.
3. Coupe les croissants en deux. Place les croissants autour de la brie (en cercle).
4. Ajoute des herbes sur le fromage. Mets (des noix) et du miel sur le fromage.
5. Fais cuire 20–25 minutes jusqu'à ce que les croissants soient dorés.
6. Sers chaud. Trempe les croissants dans le fromage fondu.

CROISSANTTI-BRIE KRANSSI

AINEKSET

- 1 brie-juusto
- 1 paketti pakastecroissantteja
- vähän hunajaa
- yrttejä (timjami tai rosmariini)
- (Halutessa) kourallinen pähkinöitä

OHJEET

1. Lämmitä uuni 180 asteeseen.
2. Laita brie uunipellin keskelle.
3. Leikkaa croissantit puoliksi. Laita croissantit juuston ympärille renkaaksi.
4. Lisää yrtit juuston päälle. Lisää hunaja (ja pähkinät) juuston päälle.
5. Paista uunissa 20–25 minuuttia, kunnes croissantit ovat kullanruskeita.
6. Tarjoa lämpimänä. Dippaa croissantit sulaan juustoon.



LES CRÊPES

INGRÉDIENTS

6-7 dl lait
2 œufs
un peu de sel
4,5 dl de farine
2 cuillères à café de l'huile

PRÉPARATION

1. Verse le lait dans un bol.
2. Ajoute les œufs et le sel. Met l'huile et la farine, mélange.
3. Fais chauffer une poêle et verse de l'huile et un peu de pâte dans la poêle.
4. La crêpe est prête lorsqu'elle est dorée.
5. Choisis la garniture et mange!

RANSKALAISET LETUT

AINEKSET

6-7 dl maitoa
2 kananmunaa
riipaus suolaa
4,5 dl vehnäjauhoa
2 ruokalusikallista öljyä

OHJEET

1. Kaatakaa maito kulhoon.
2. Lisätkää munat ja suola. Lisätkää öljy ja jauhot ja sekoittakaa.
3. Kuumentakaa paistinpannu ja kaatakaa pannulle öljyä ja hieman taikinaa.
4. Kreppi on valmista, kun se on kullanruskea.
5. Valitkaa täyte ja syökää!



MADELEINES

INGRÉDIENTS

Pâte

- 2 œufs
- 0,5 dl sucre
- 1 cuillère à café de miel
- 1,5 dl farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 0,6 dl beurre fondu
- zeste de citron
- une pincée de sel

Décor

sucres glace ou chocolat fondu

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
3. Monte les blancs en neige avec la moitié du sucre.
4. Mélange les jaunes avec le reste du sucre, le miel et le zeste de citron.
5. Mélange la farine, la levure chimique et le sel.
6. Ajoute le mélange de farine aux jaunes d'œufs.
7. Ajoute délicatement les blancs en neige et le beurre fondu refroidi. Mélange doucement de haut en bas.
8. Verse la pâte dans les moules à madeleines.
9. Fais cuire au four pendant 10–12 minutes.
10. Laisse refroidir. Saupoudre de sucre glace ou trempe les madeleines dans le chocolat fondu.

MADELEINELEIVOS

AINEKSET

Taikina

- 2 kananmunaa
- 0,5 dl sokeria
- 1 tl hunajaa
- 1,5 dl vehnäjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 0,5 dl sulatettua voita
- sitruunankuorta
- riipaus suolaa

Koristelu

tomusokeria tai sulatettua suklaata

OHJEET

1. Kuumenna uuni 180 °C.
2. Errotele valkuaiset ja keltuaiset.
3. Vatkaa valkuaiset vaahdoksi puolet sokerista kanssa.
4. Sekoita keltuaisiin loput sokerista, hunaja ja sitruunankuori.
5. Sekoita jauhot, leivinjauhe ja suola.
6. Lisää jauhoseos keltuasten joukkoon.
7. Lisää varovasti valkuaisvahto ja jäähtynyt sulatettu voi. Sekoita rauhallisesti nostellen.
8. Kaada taikina madeleinevuokiin.
9. Paista uunissa 10–12 minuuttia.
10. Anna jäähtyä. Ripottele päälle tomusokeria tai dippaa madeleinet sulaan suklaaseen.



CLAFOUTIS AUX CERISES

INGRÉDIENTS

- 500 g cerises fraîches ou surgelées
- 3 œufs
- 0,8–1 dl sucre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de vanille
- 1,7 dl farine
- 2,5 dl lait
- 1 dl crème
- 0,3 dl beurre fondu

- Décor: sucre glace

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Beurre bien un plat à gratin. Ajoute les cerises en une seule couche.
3. Fouette les œufs avec le sucre, le sel et la vanille.
4. Ajoute la farine et mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Verse doucement le lait et la crème, puis ajoute le beurre fondu.
6. Verse la pâte sur les cerises.
7. Fais cuire au four pendant 35–45 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et légèrement ferme au centre.
8. Laisse tiédir et saupoudre de sucre glace avant de servir.

KIRSIKKACLAFOUTIS

AINEKSET

- 500 g tuoreita tai pakastettuja kirsikoita
- 3 kananmunaa
- 1 dl sokeria
- riipaus suolaa
- 1 tl vaniljaa
- 2 dl vehnäjauhoja
- 2,5 dl maitoa
- 1 dl kermaa
- 0,5 dl sulatettua voita

Koristelu: tomusokeria

OHJEET

1. Kuumenna uuni 180 °C.
2. Voitele uunivuoka hyvin. Levitä kirsikat vuokaan yhteen kerrokseen.
3. Vatkaa munat, sokeri, suola ja vanilja yhteen.
4. Lisää jauhot ja sekoita tasaiseksi.
5. Lisää vähitellen maito ja kerma, sitten sulatettu voi.
6. Kaada taikina kirsikoiden päälle.
7. Paista uunissa 35–45 minuuttia, kunnes pinta on kullanuskea ja keskusta juuri hyytynyt.
8. Anna hieman jäähtyä ja ripottele päälle tomusokeria ennen tarjoilua.



BÛCHE DE NOËL

INGRÉDIENTS

Biscuit

6 œufs

1 dl sucre

1,5 tl sucre vanillé

1,5 dl farine

0,5 dl cacao

Crème

2 dl crème

400 g fromage blanc vanille

1 cuillère à sucre de sucre

des groseilles

Glaçage

1 dl eau

1 dl cacao

100 g beurre mou

200 g fromage frais

1,5 dl sucre glace

Décor : sucre glace, baies

PRÉPARATION

1. Préparez le biscuit roulé selon la recette de votre choix et laissez-le refroidir.
2. Prépare la crème. Fouette la crème avec le sucre. Ajoute le fromage blanc. Mets la crème au frigo.
3. Prépare le glaçage: mélange l'eau chaude avec le cacao. Ajoute le beurre. Ajoute le fromage frais.
4. Ajoute le sucre glace. Mets au frigo un moment.
5. Monte la bûche: déroule le biscuit. Étale la crème. Ajoute les baies. Roule la bûche. Coupe les bouts pour faire des "branches". Mets le glaçage dessus. Décore.

JOULUHALKO

AINEKSET

Pohja

6 kananmunaa

1 dl sokeria

1,5 tl vaniljasokeria

1,5 dl vehnä jauhoja

0,5 dl kaakaojauhetta

Täyte

2 dl kermaa

400 g vaniljarahkaa

1 rkl sokeria

punaherukoita

Kuorrute:

1 dl vettä

1 dl kaakaojauhetta

100 g pehmeää voita

200 g tuorejuustoa

1,5 dl tomosokeria

Koristeet

tomosokeri, marjat

OHJEET

1. Valmista pohja haluamallasi kääretorttupohjan ohjeella ja anna jäähtyä.
2. Tee täyte: vatkaa kerma + sokeri. Lisää rahka. Laita jääkaappiin.
3. Tee kuorrute. Sekoita kuuma vesi + kaakao. Lisää pehmeä voi. Lisää tuorejuusto. Lisää tomosokeri. Laita herkeksi jääkaappiin.
4. Kokoa halko: avaa pohja. Levitä täyte. Lisää marjat. Rullaa kakku. Leikkaa päät oksiksi. Kuorruta. Koristele.



TAJINE TUNISIEN

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes de terre
6 œufs
200 g de poulet ou d'émincés de
poulet
1 oignon
du persil
100 g de fromage râpé
du sel
du poivre noir
de l'huile pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Épluche les pommes de terre et coupe-les en petits dés.
2. Fais frire les pommes de terre dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Hache l'oignon et le persil.
4. Fais cuire le poulet à la poêle puis ajoute l'oignon.
5. Bats les œufs dans un grand saladier.
6. Ajoute les pommes de terre, le poulet, l'oignon, le persil, le fromage râpé, le sel et le poivre.
7. Verse le mélange dans un plat recouvert de papier cuisson.
8. Fais cuire au four à 180 °C pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le tajine soit bien cuit.

TUNISIALAINEN TAJINE

AINEKSET

4 isoaa perunaa
6 kananmunaa
200 g kanaa tai broilerin
fileesuikaleita
1 sipuli
persiljaa
100 g juustoraastetta
suolaa
mustapippuria
öljyä paistamiseen

OHJEET

1. Kuori perunat ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi.
2. Paista perunat öljyssä kullanruskeiksi.
3. Hienonna sipuli ja persilja.
4. Paista kana kypsäksi ja lisää sipuli.
5. Vatkaa kananmunat kulhossa.
6. Lisää munien joukkoon perunat, kana, sipuli, persilja, juustoraaste, suola ja pippuri.
7. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan.
8. Paista 180 °C:ssa noin 30–40 minuuttia, kunnes tatin on kypsä.

