



Atelier
culinaire





*Bon
Appetit*

Sommaire



ENTREES

Salade de quinoa, fruits frais et secs

Flan au saumon et aux asperges
vertes

PLATS

Pot au feu de poisson

Sauce curcuma, lait de coco, jus de
citron

NOTES

Salade de quinoa, fruits frais et secs

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 verre de quinoa
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1/2mangue
- 1 oignon
- 1/2 ananas
- 4 brins de ciboulette
- 2 c. à s. de raisins sec
- 12 noisettes
- 12 amandes
- 1 c. à s. d' huile d'olive + 1 c à s d eau
- le jus d'1/2 citron
- sel, poivre, gingembre

Préparation

1* Rincer le quinoa sous l'eau froide. L'égoutter. Porter 2 verres d'eau à ébullition dans une casserole avec le cube de bouillon de volaille.

Ajouter le quinoa en remuant. Laisser cuire, à couvert et à feu doux, pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir complètement. Placer le quinoa dans un saladier. L'égrener à la fourchette.

2* Peler, dénoyer et couper la chair de la mangue en dès.

Peler et émincer finement l'oignon. Couper l'ananas en petits cubes.

Rincer et ciseler finement la ciboulette. Couper les raisins secs en petits morceaux.

Ajouter le tout dans le saladier contenant le quinoa. Mélanger.

3* Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer.

Incorporer la ciboulette.

4* Faire griller les noisettes et les amandes dans une poêle antiadhésive.

Les ajouter dans le saladier. Arroser de vinaigrette au citron et mélanger.

5* Répartir la salade dans quatre bols et servir bien frais.

Conseil et variante :

pour réaliser une salade complète, ajouter des cubes de blancs de poulet cuits.



Tiramisu aux fraises

Ingrédients pour 6 personnes

- 300g de fromage blanc à 20%
- 4 œufs
- 2 c. à s. de stevia
- 20 à 30 biscuits à la cuillère
- 4 c. à s. d'eau de thé
- 800g de fraises

Préparation

1* Mélanger les jaunes d'œufs et le stevia jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

2* Ajouter le fromage blanc à la préparation et mélanger jusqu'à ce que cela soit homogène.

3* Battre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.

4* Mixer 100 g de fraises pour faire un coulis, ajouter l'eau de thé.

5* Faire tremper rapidement les biscuits dans le coulis de fraise, et les disposer sur le plat, verser un tiers de la crème dessus, puis des morceaux de fraises (lavées et équeutées), puis à nouveau des biscuits trempés, terminer par de la crème.

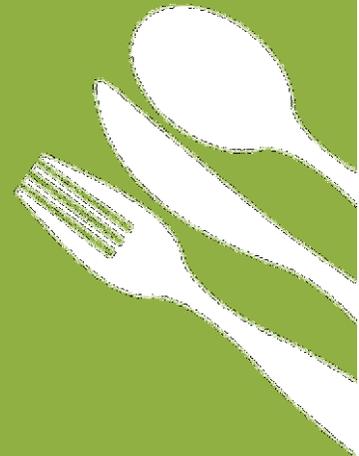
6* Mettre au frais au moins 2 heures.



Flan au saumon et aux asperges vertes

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pavé de saumon
- 10 asperges vertes
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 10 cl de crème liquide à 15 %
- 10 cl de lait
- sel et poivre du moulin



Préparation

1* Lavez et faites cuire les asperges vertes à la vapeur pendant 15 minutes.

2* Pendant ce temps, épluchez l'oignon et détaillez-le. Faites le revenir dans une poêle puis ajoutez le saumon en pavé. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux en déglaçant avec un fond d'eau. Le saumon doit être rosé.

Une fois le saumon cuit, détaillez-le en morceaux.

3* Fouettez les œufs puis ajoutez la crème liquide et le lait. Salez et poivrez.

Disposez la préparation saumon/oignon ainsi que deux asperges dans le fond de quatre ramequins. Versez la crème aux œufs par-dessus.

4* Placez les ramequins au four et faites cuire pendant 25 minutes à 200°C (thermostat 6-7).



Orange givrée

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 oranges
- 1 citron
- 30 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de lait concentré demi écrémé non sucré

Préparation

1* Couper le chapeau des oranges et vider la pulpe à l'aide d'une petite cuillère.

2* Presser le jus du citron et le mettre dans un mixer avec la pulpe des oranges, le sucre et le lait concentré. Bien mixer afin d'obtenir un mélange bien liquide et sans morceaux.

3* Placer le mélange au congélateur, dans un récipient en métal si possible, et remuer toutes les heures afin d'éviter d'avoir des paillettes.

4* Remettre ensuite la glace presque prise dans chaque orange et remettre le chapeau.

5* Placer au congélateur jusqu'à la dégustation.



Pot au feu de poisson

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud (150g environ)
- 350g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 tomates
- 4 carottes
- 5 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 12 amandes
- 1 c. à s. de fumet de poisson
- 600ml d'eau
- sel, poivre

Préparation

1* Lavez et épluchez les légumes, puis coupez les pommes de terre en morceaux et les carottes en rondelles. Coupez les échalotes en 2. Emincez les poireaux. Mondiez les tomates en les trempant dans de l'eau bouillante, puis retirez les pépins et coupez-les en quartiers.

2* Dans une cocotte, disposez les légumes et pommes de terre avec l'ail hâché et le laurier. Versez 600 ml d'eau. Assaisonnez et portez le tout à ébullition (à couvert). Puis mélangez-y le fumet de poisson et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.

3* Ensuite, rincez le poisson et disposez-le à mi-hauteur dans la cocotte avec les légumes. Poursuivez la cuisson 10 min, à feu doux et à découvert.

Sauce curcuma, lait de coco, jus de citron

Ingrédients pour un petit bol

- 2 c. à s. de curcuma
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 5 c. à s. de lait de coco
- 2 citrons non traités pour jus + zeste
- 1 c. à c. bombée de purée d'ail
- 1 c. à s. de « Sucaryl » ou équivalent
- fleur de sel
- poivre noir du moulin

Préparation

1* Mélanger tous les ingrédients au mixer.

2* Verser dans un récipient et conserver au frais (3 ou 4 jours maximum)

