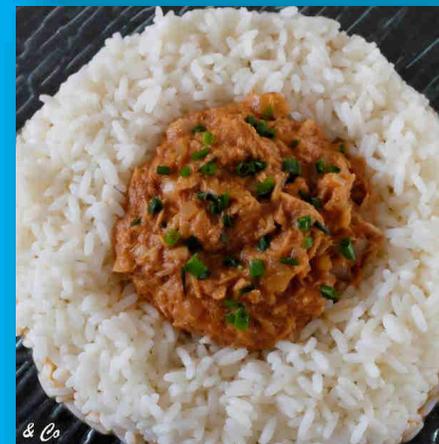




Atelier  
culinaire





*Bon  
Appetit*

# NOTES

# Sommaire



## \*ENTREES\*

Verrines betterave, chèvre et basilic

Salade de champignons

## \*PLAT\*

Thon frais au curry

## \*DESSERTS\*

Crème aux nectarines



# Nuage meringué et son coulis à la framboise

## Ingrédients pour 3 personnes

- 400 g de framboises surgelées
- 2 blancs d'œufs
- 2 c. à s. de sucre
- 4 feuilles de menthe
- 1/2 citron vert
- 3 framboises pour décorer
- 3 feuilles de menthe pour décorer
- 1 c. à c. de cacao non sucré
- 3 rondelles de citron vert pour décorer

## Préparation

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

1\* Pour le coulis : Mixer les framboises décongelées (en garder 3 pour la décoration), 4 feuilles de menthe, le jus de citron .

2\* Batre les blancs d'œufs légèrement puis incorporer 2 cuillères à soupe de sucre et monter en neige ferme. Porter à ébullition une casserole d'eau. Baisser le feu et laisser frémir. A l'aide d'une petite louche, prélever 3 boules de blancs en neige et les faire pocher environ 3 minutes en les retournant une ou deux fois dans l'eau frémissante. Les égoutter.

3\* Repartir le coulis dans quatre petites assiettes. Déposer sur le coulis, un blanc d'œuf meringué. Saupoudrer de cacao l'ensemble à l'aide d'un chinois, disposer feuilles de menthe, tranches de citrons verts et chapeauter d'une framboise.

4\* Servir et déguster



# Verrines de betteraves, chèvre et basilic

## Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de betterave rouge cuite
- 1 c. à s. de crème épaisse à 12% de MG
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à s. de jus de citron
- 10 feuilles de basilic
- sel
- poivre

## Préparation

- 1\* Lavez et coupez la betterave en petits morceaux.
- 2\* Mixez la betterave avec la crème.
- 3\* Ajoutez ensuite le chèvre, les feuilles de basilic et mixez à nouveau.
- 4\* Salez et poivrez.
- 5\* Goutez et rectifiez l'assaisonnement.
- 6\* Dressez en verrines que vous mettrez 1 heure au frais.
- 7\* Servez.



# Crème aux nectarines

## Ingrédients pour 6 personnes

- 4 nectarines
- 200 g de fromage blanc à 20%
- 3 feuilles de gélatine
- 10 cl d'eau
- 2 c. à c. de farine de maïs
- 1 citron
- 2 oeufs
- 3 c. à s. d'édulcorant en poudre
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 6 framboises pour décorer
- 6 feuilles de menthe pour décorer

## Préparation

1\* Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide et séparer les blancs des jaunes d'œufs.

2\* Pelez les nectarines, enlevez le noyau et mixez-les. Arrosez cette purée du jus du citron que vous aurez pressé préalablement.

3\* Dans un saladier, mélangez les 2 jaunes d'œufs avec l'édulcorant jusqu'à blanchiment. Ajoutez la maïzena.

4\* Mettre l'eau à chauffer. Quand elle bout, la verser sur l'appareil précédent en fouettant. Mettre la préparation dans la casserole et faire cuire à feu doux quelques minutes sans cesser de tourner. Retirer du feu. Délayer la gélatine essorée dans la crème très chaude. Battre très souvent jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Ajouter le fromage blanc et la purée de nectarines.

5\* Battre les blancs en neige. Incorporer à la crème tiède sans casser les blancs. Répartissez cette crème dans 6 ramequins et rangez-les au réfrigérateur pendant 2 h.

6\* Juste avant de servir, garnissez vos crèmes avec une petite framboise et une feuille de menthe pour le décor.



# Salade de champignons

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de champignons bien frais et fermes
- 1 citron
- ciboulette
- persil
- 1 yaourt
- sel, poivre



## Préparation

1\* Débarrassez les champignons de leur pied terreux et de leurs parties abimées s'il y a lieu. Frottez-les un par un dans une poignée de gros sel, lavez rapidement à l'eau vive et épongez-les immédiatement à l'aide d'un peu de papier absorbant.

2\* Pressez le citron, passez-en le jus et versez-le dans une jatte. Émincez les champignons en fines lamelles que vous jetterez au fur et à mesure dans la jatte. Remuez-les afin qu'elles s'humectent bien toutes de jus de citron.

3\* Épluchez et parez ciboulette et persil. Hachez-en la valeur de quatre cuillères à soupe.

4\* Égouttez les lamelles de champignons et disposez-les dans un ravier, posé sur un lit de glace.

5\* Battez à la fourchette le yaourt et mélangez la crème ainsi obtenue aux fines herbes hachées.

6\* Salez et poivrez. Nappez les champignons avec cette sauce et gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



# Thon frais au curry

## Ingrédients pour 2 personnes

- 300 g de thon frais
- 1 grosse tomate
- 1 oignon
- 1 grosse pomme
- 3 c. à s. de curry
- 10 cl de jus de citron + 1 c. à s. de sauce soja + 10 cl d'eau
- Coriandre, ail
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre

**Accompagnement : riz complet 30 g par personne**

## Préparation

1\* Monder la tomate à l'eau bouillante et la couper en petits dés. Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher la pomme et la couper en dés.

2\* Réaliser un bouillon avec le jus de citron, la sauce soja et 10 cl d'eau.

3\* Dans une casserole, chauffer une c. à c. d'huile et y faire suer l'oignon. Ajouter les tomates, la pomme, le curry et le bouillon. Saler et poivrer

4 Laisser mijoter une dizaine de minutes et mettre à cuire le riz complet.

5\* Ajouter le thon et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes

6\* Parsemer de coriandre lavée et ciselée et servir avec du riz complet