



Atelier  
culinaire





*Bon  
Appetit*

# NOTES

# Sommaire



## \*ENTREES\*

Salade grecque

Sardines au four

## \*PLAT\*

Moules au curry

Risotto crémeux de quinoa, lentilles corail,  
champignons et châtaignes

Fenouil confit aux épices



# Compote de fruits rouges au melon

## Ingrédients pour 4 personnes

- 10 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 petit melon
- 200 g de mélange de fruits rouges

## Préparation

1\* Versez les fruits rouges dans une casserole, ajoutez-y le sucre et les épices. Laissez bouillir quelques minutes. Retirez ensuite du feu et laissez tiédir.

2\* Retirez la gousse de vanille et le bâton de cannelle.

3\* Pendant ce temps, pelez le melon et coupez-le en petits morceaux.

4\* Déposez-en une petite quantité dans chaque coupelle et recouvrez de compote de fruits rouges.

# Salade grecque

## Ingrédients pour 4 personnes

### Pour la salade

- 1 salade feuilles de chêne
- 100 g de fêta
- 1/2 concombre
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 oignon rouge
- 50 g d'olives noires

### Pour la vinaigrette

- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à c. d'origan ciselé
- Poivre blanc du moulin

## Préparation

### Pour la salade

- 1\* Lavez et essorez la salade.
- 2\* Lavez les tomates et coupez-les en 8 quartiers.
- 3\* Lavez le concombre et émincez-le en rondelles.
- 4\* Émiettez le fromage en cubes.
- 5\* Pelez les oignons et coupez-les en fins anneaux.
- 6\* Dans un saladier, mélangez le fromage, le concombre, les tomates et les oignons.

### Pour la vinaigrette

- 1\* Pelez la gousse d'ail, écrasez-la et mélangez-la au vinaigre.
- 2\* Ajoutez-y 1/2 c. à c. de poivre et l'origan.
- 3\* Incorporez-y l'huile en filet, sans cesser de battre vivement.

Versez cette sauce sur la salade et mélangez délicatement le tout.

Décorez la salade avec les olives noires. Servez.





# Panna cota à la vanille et coulis de chocolat noir /café

## Ingrédients pour 5 personnes

- 3 feuilles de gélatine
- 20 cl de crème à lait ½ écrémé
- 20 cl de lait concentré ½ écrémé non sucré
- 1 tasse de café fort et du café soluble si besoin
- 3 sachets de sucre vanillé
- 50 g de chocolat noir à 80 % de cacao
- 1 gousse de vanille
- Edulcorant liquide spécial cuisson : équivalence de 15 g de sucre

## Préparation

- 1\* Faites tremper 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- 2\* Dans une casserole, faire chauffer le lait. Ajouter la gousse de vanille coupée en 2. Laisser reposer 10 minutes.
- 3\* Au bout de ce temps, essorer la gélatine, l'ajouter à la préparation, bien mélanger.
- 4\* Ajouter le lait concentré, le sucre vanille et l'édulcorant liquide à la préparation et mélangez. Mettre en verrines et réserver au frais 2 heures.
- 5\* Casser le chocolat noir en morceaux dans un récipient allant au micro onde. Verser dessus le café noir très chaud. Ajouter si besoin une cuillère à café de café soluble.
- 6\* Selon la texture du chocolat, mettre 15 s au micro ondes et mélanger. Recommencer l'opération jusqu' à ce que la sauce au chocolat soit onctueuse.
- 7\* Servir en versant un peu de sauce choc/café sur le dessus des panna cota



# Sardines au four

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600 grammes de sardines
- aneth
- herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre



## Préparation

1\* Bien nettoyer les sardines.

2\* Les placer dans un plat. Assaisonner avec de l'aneth, du sel, du poivre et des herbes de Provence.

3\* Recouvrir d'un filet d'huile d'olive.

4\* Mettre au four 10 minutes en position grill .

# Fenouil confit aux épices

## Ingrédients pour 2 personnes

- 2 bulbes de fenouil
- 1 c. à s. de miel
- ½ c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de gingembre
- 2 clous de girofle
- ½ c. à c. de muscade
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- 1\* Débiter le fenouil en morceaux.
- 2\* Ajouter le miel, l'huile et les épices.
- 3\* Couvrir d'eau à mi-hauteur.
- 4\* Amener à ébullition et laisser frémir durant 25 minutes.
- 5\* Vérifier la cuisson de la pointe du couteau : les morceaux de fenouil doivent être tendres .







# Moules au curry

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 litres de moules
- 1 grosse c. à s. de curry en poudre
- 10 cl de crème fraîche liquide allégée
- 1 c. à s. d huile d olive
- 3 échalotes
- du persil

## Préparation

- 1\* Mettre l'huile dans une cocote anti adhésive et y faire cuire les échalotes hachées finement.
- 2\* Trier, nettoyer les moules. Les jeter dans la casserole, couvrir et laisser cuire 5 mn après le début de l'ébullition.
- 3\* Egoutter les moules, filtrer le jus puis mélanger ce dernier avec la crème fraîche et le curry.
- 4\* Laisser réduire si trop liquide.
- 5\* Verser les moules et servir aussitôt.



# Risotto crémeux de quinoa, lentilles corail et champignons

## Ingrédients pour 8 personnes

- 1 cube de bouillon végétal
- 650 ml d'eau chaude
- 1 oignon jaune
- 500 g de champignons frais
- 500 g de tomates
- 150 ml de coulis de tomates
- 200 g de quinoa
- 100 g de lentilles corail
- 150 ml d'eau
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de crème fraîche allégée épaisse
- Piment d'Espelette
- poivre

## Préparation

1\* Si vos champignons sont frais, lavez-les et séchez-les. Faites les revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Poivrez et réservez.

2\* Plongez 1 cube de bouillon végétal dans 650 ml d'eau très chaude. Couvrez pour garder chaud.

3\* Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon haché finement dans 1 c. à s. d'huile d'olive sur feu doux. Ajoutez les tomates coupées en 4. Laissez cuire 5 mn.

4\* Versez le quinoa et les lentilles corail dans la sauteuse, en prenant soin de bien les mélanger aux oignons.

5\* Ajoutez le bouillon au soja et laissez-le s'évaporer.

6\* Ajoutez le coulis de tomates. Versez 200 ml de bouillon végétal environ et mélangez.

7\* Quand le bouillon est quasiment absorbé par le quinoa et les lentilles, ajoutez 200 ml à nouveau et mélanger.

8\* Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon, sans cesser de remuer.

9\* Ajoutez les champignons. Ajoutez le piment d'Espelette suivant votre goût, puis la crème.

10\* Vérifiez l'assaisonnement et servez.