



Atelier
culinaire





*Bon
Appetit*

NOTES

Sommaire



Mojito sans sucre et sans alcool

ENTREE

Farandole de betteraves

(Millefeuille et Mesclun)

PLATS

Blanquette d'escargots et morilles

Filet de bar en croûte d'épices

Purée de patates douces et Achard de

Soupières de fruits en feuilleté

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 gr de pate feuilletée
- 2 pommes
- 2 poires
- ½ ananas
- 1 mangue
- le jus d un citron
- 2 gousses de vanille
- 1jaune d œuf
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

1* Epluchez tous les fruits. Coupez les en cubes moyens et mettez les dans un saladier. Ajoutez le sucre et le jus de citron, mélangez délicatement.

2* Répartissez dans 6 petites soupières individuelles. Ajoutez les gousses de vanille fendues dans la longueur et coupées en morceaux.

3* Etalez finement la pate feuilletée. Découpez 6 disques d'un diamètre un peu plus grand que celui des soupières

4* Badigeonnez le bord des soupières de jaune d'œuf délayé dans une c. à c. d eau.

5* Posez les disques de pate sur les soupières en les laissant déborder tout autour. Soudez bien les bords avec les doigts. Mettez au réfrigérateur une heure.

6* Préchauffez le four à 220 °.

7* Sortez les soupières du réfrigérateur et badigeonnez le dessus de jaune d œuf. Enfourez 15 mn et servez chaud.





Mojito sans sucre et sans alcool

Ingrédients pour 10 verres

- 2 bouquets de Menthe *fraîche*
- Sirop de citron *sans sucres*
- Schweppes Zero - sans sucre au citron
- 5 Citrons verts

Préparation

1* Dans un verre "haut", mettre une couche de feuilles de menthe fraîche, une couche de glace pilée, des morceaux de citron vert... arroser avec 5cl de sirop de citron sans sucre et 15cl de Schweppes zéro sans sucre...

2* Avant de déguster, écraser l'ensemble avec une cuillère.... et décorer avec de la menthe et des tranches de citron vert.

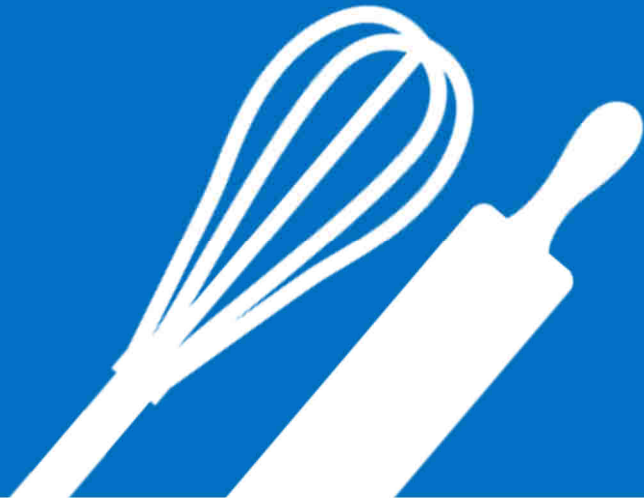


Glace minute à la mangue

- 1* 5 minutes avant la préparation, sortez les 4 tranches du congélateur.
- 2* Coupez les tranches de mangue congelées en dés avec un gros couteau.
- 3* Mixez les dés de mangue avec le yaourt brassé, la crème fluide Bridélice, et 2 cuillères à soupe de sucre, jusqu'à l'obtention d'une texture de glace crémeuse.
- 4* Découper la génoise de la grandeur d un moule à cake , faire trois morceaux.
- 5* Mettre un premier morceau de génoise dans le moule. Le badigeonner de sirop de mangue. Mettre la glace sur 2 cm d épaisseur.
- 6* Poser ensuite un deuxième morceau de génoise. Imbiber de sirop. Mettre la glace sur 2 cm d épaisseur.
- 7* Finir par le dernier morceau de génoise. Imbiber de sirop. Mettre au congélateur jusqu' au service

Au moment de servir :

- 1* Faire fondre le chocolat noir avec une cuillère a soupe d'eau au micro ondes après l avoir coupé en morceaux. Ajouter le lait. Bien mélanger.
- 2* Couper 8 tranches de buche et en mettre une par assiette.
- 3* Verser dessus le chocolat chaud et servir sans attendre.



« Bûche » glacée à la mangue

Ingrédients pour 8 personnes

- 4 œufs
- 4 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de farine de blé
- 2 c ½ de farine de maïs
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à s. de vanille liquide
- 1 c. à s. d'alcool de prune
- Papier sulfurisé
- 2 boîtes de mangues au naturel
- 2 yaourts brassés nature
- 40 cl de crème fluide légère
- 6 c. à s. de sucre
- 100 gr de chocolat noir
- 50 ml de lait

* placer les mangues au congélateur.

Préparation

La génoise

- 1* Séparer les blancs des jaunes.
- 2* Battre les blancs en neige .
- 3* Battre les jaunes et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter les farines , l'extrait de vanille et en dernier la levure. Incorporer les 2 appareils.
- 4* Verser la pâte sur le papier sulfurisé sur la plaque du four. Cuire à 180 ° pendant 15 mn.
- 5* Sortir du four. Retourner sur un torchon.
- 6* Décoller du papier.

Farandole de betteraves

(Millefeuille et Mesclun)

Ingrédients pour 10 personnes

- 1 kg de betteraves
- 1/2 botte de persil
- 1 gousse d'ail
- 30/40 gr d'échalote
- 150 gr de faisselle de chèvre
- 2 pommes granny
- 100 gr de mesclun
- Citron
- 3 cl de vinaigre
- 3 cl d'huile de noisette
- 4 cl de bouillon de légume

Préparation

Millefeuille

- 1* Laver ou éplucher et hacher : le persil, l'ail et les échalotes finement.
- 2* Mélanger les ingrédients suivant permettant l'obtention de la cervelle de canus : la faisselle, l'ail haché, le persil et les échalotes.
- 3* Emincer les betteraves en tranches fines d'environ 3 mm puis les retailer à l'emporte-pièce de forme ronde ou carré.
- 4* Monter les tranches de betteraves en millefeuille en intercalant la cervelle de canus.

Le mesclun

- 1* Récupérer les chutes des betteraves lors de l'étape de l'emporte pièce.
- 2* Laver et trier le mesclun.
- 3* Laver et éplucher les pommes.
- 4* Couper les pommes et les chutes de betteraves en bâtonnet.
- 5* Presser le jus de citron sur les pommes pour éviter l'oxydation.
- 6* Faire la vinaigrette avec le vinaigre, le bouillon et l'huile.



Purée de patates douces et Achard de légumes

Ingrédients pour 10 personnes

- 200 gr d'haricots verts
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 1 botte d'oignons blancs
- Pincée de curcuma
- 200 gr de poivrons
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 300 gr de carottes
- 2 pommes de terre
- 250 gr de chou blanc
- 1 kg de patates douces
- 20 gr d'ail
- 100 ml de crème légère
- 5 gr de gingembre moulu

Préparation

La purée de patates douces :

- 1* Eplucher et couper en gros morceaux les patates douces et les pommes de terre.
- 2* Cuire ensemble à la vapeur, piquer les légumes pour s'assurer de la cuisson.
- 3* Ecraser les légumes et ajouter la crème au fur et à mesure.
- 4* N'oubliez pas d'assaisonner !

Achard de légume :

- 1* Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets.
- 2* Couper en lamelle de 1cm les feuilles de chou et en lanière de 4mm les poivrons.
- 3* Dans une poêle, faire revenir les oignons blancs dans l'huile.
- 4* Mélanger avec le gingembre, des gousses d'ail écrasé et le curcuma.
- 5* Ajouter les autres légumes. Laisser cuire 2 à 3 min



Blanquette d'escargots et morilles

Ingrédients pour 6 personnes

- 24 Escargots *boîte*
- 12 grosses Morilles *déshydratées*
- 2 Carottes
- 1 Poireau
- 4 petits oignons frais
- 1 Oignon rouge
- 20 cl crème fraîche
- 1 c. à c. Fond de veau
- Persil
- 1 c. à s. d'huile d'olive



Préparation

1* Tremper les morilles pour les réhydrater (je les laisse au moins une heure dans une eau au départ bouillante). Compter 20cl d'eau Filtrer et conserver le jus.

2* Cuire les légumes à la vapeur (environ 20mn) découper les carottes et les poireaux en morceaux d'environ 2cm, laisser les oignons nouveaux entiers et couper l'oignon rouge.

3* Faire revenir les escargots et les morilles dans un peu d'huile d'olive pendant 5mn - ajouter le jus des morilles - continuer la cuisson 10mn puis ajouter les légumes , la crème et un peu de fond de veau en poudre, laisser minimum 5mn pour épaissir, saler et poivrer.

4* Servir dans des ramequins avec un peu de persil.



Filet de bar en croûte d'épices

Ingrédients pour 10 personnes

- 1,2 kg de filet de bar
- Moutarde
- 5 c. a s. de chapelure
- Pincée d'épices Colombo
- 1 branche de persil plat
- 100 gr de parmesan

Préparation

1* Préchauffez le four à 225°C (th 7/8).

2* Mélangez le persil ciselé, la chapelure, le parmesan et les épices à colombo dans un grand bol. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mettez de côté.

3* Rincez les filets de poisson, séchez-les, puis enduisez chaque face de moutarde. Ensuite, recouvrez-les de la préparation à la chapelure.

4* Faites cuire au four pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.