



Atelier
culinaire



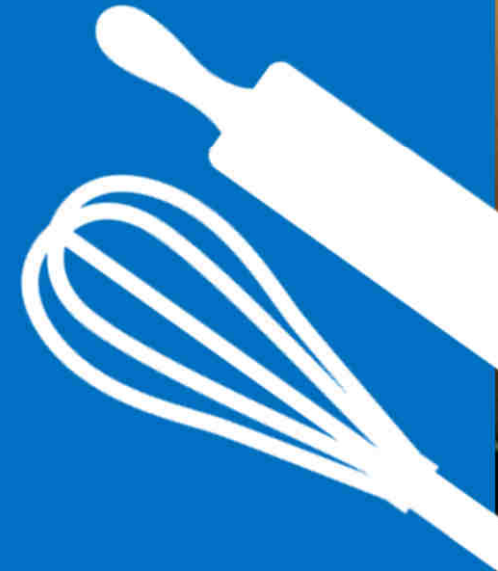
Compote de poires en morceaux

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires
- 2 c. à s. d'édulcorant
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c. à c. de cannelle

Préparation

- 1* Eplucher et couper les poires en gros morceaux.
- 2* Mettre les poires dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- 3* Ajouter le sucre vanillé.
- 4* Mélanger et faire cuire en remuant de temps en temps.
- 5* En fin de cuisson ajouter de la cannelle et si besoin l'édulcorant.



Sommaire



ENTREES

Soupe réconfortante à l'andouillette et citron

Velouté de potimarron à la moutarde
et croquants à l'emmental

Soupe au Chou chinois

PLAT

Cannelloni au crabe et épinards



Coulis de framboise

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de framboises surgelées
- 1/2 citron
- 25 gr d'édulcorant en poudre
- 10 cl d'eau minérale

Préparation

1* Dans un mixeur, mettre les framboises, l'édulcorant et le jus de citron. Mixer et ajouter l'eau au fur et à mesure.

2* Passer au chinois étamine pour éliminer les pépins.

Chocolat chaud

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carrés de chocolat noir pâtissier à forte teneur en cacao par personne
- 1 c. à s. de lait 1/2 écrémé

Préparation

1* Casser le chocolat en morceaux, les mettre dans un bol allant au micro ondes avec le lait et faire chauffer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu à cœur.

2* Mélanger et servir avec les gaufres

Gaufres légères au yaourt

Ingrédients pour 10 gaufres

- 250 gr de farine
- 200 ml de lait 1 /2 écrémé
- 150 ml d' eau
- 1 pot de yaourt au lait entier
- 3 œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à s. de vanille liquide
- 2 c. à s. d'huile

Préparation

1* Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

2* Dans un saladier, verser les jaunes d'œufs, le sucre vanillé, la vanille liquide, le yaourt, l'eau et la farine. Mélanger à l'aide d'un fouet en battant la pâte quelques minutes.

3* Ajouter le lait en fouettant. Battre les blancs en neige puis les incorporer délicatement à la pâte.

4* Faire chauffer un gaufrier légèrement huilé au pinceau.

5* Verser une louche de pâte dans chaque compartiment, fermer le gaufrier et faire cuire environ 10 min.

6* Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, sans oublier de huiler légèrement le gaufrier à chaque fois.

Soupe réconfortante à l'andouillette et citron

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 andouillettes (200 gr chacune)
- 1 gros oignon
- 1 boîte de tomates pelées (800 gr)
- 4 demis citrons confits au sel
- 1 bouillon cube dégraissé
- 1 c. à s. d'huile
- 1 pincée de gingembre
- 2 pincées de poudre a colombo

Préparation

1* Pelez et couper l'oignon en fines lamelles. Faites-le fondre dans une casserole avec l'huile.

2* Otez le boyau autour des andouillettes. Les couper en gros morceaux. Les ajouter à l'oignon dans la casserole.

3* Une fois la viande et l'oignon un peu coloré, ajouter les tomates pelées préalablement coupées en morceaux. Couper les citrons confits en petits cubes de 0,5cm. Ajouter dans la casserole.

4* Jeter le cube de bouillon dans la casserole, et compléter avec 1,5 litre d'eau. Ajouter les épices et laisser cuire à feu doux une petite heure. Servir très chaud dans des bols en grès, avec de la baguette toastée.



Cannelloni au crabe et épinards

Ingrédients pour 15 cannellonis

- 50 cl de lait 1/2 écrémé
- 30 gr de farine de maïs
- 15 Cannellonis
- 2 boîtes de crabe
- 1 salade verte
- 300 gr d'épinards surgelés
- 60 g de gruyère râpé
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre, curry

Préparation

1* Préchauffez le four à 210°C.

2* Dans un bol mélangez la farine avec un peu de lait froid.

3* Dans une casserole, faites chauffer le reste du lait. Quand il est chaud, ajoutez le lait à la maïzena en mélangeant énergiquement. La sauce épaissit en peu de temps. Arrêtez la cuisson dès l'ébullition. Assaisonnez de sel, poivre et curry.

4* Mélangez les épinards avec le crabe. Ajoutez les à la béchamel

5* Farcissez les cannellonis avec cette préparation et placez-les au fur et à mesure dans un plat à gratin huilé.

6* Parsemez de fromage rapé et enfournez pour 25 minutes.

7* Vérifiez la cuisson des cannellonis en enfonçant la pointe d'un couteau.

8* Servir avec une salade verte



Velouté de potimarron à la moutarde et croquants à l'emmental

Ingrédients pour 8 personnes

Pour le velouté

- 1kg de potimarron
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 2 c. à s. de moutarde forte

Pour les croquants

- 60 gr d'emmental râpé
- 20 cl de crème liquide 20% MG
- Papier sulfurisé

Préparation

Pour le velouté

- 1* Préchauffer le four th. 6 (180 °C) pendant 10 minutes.
- 2* Faire cuire le potimarron non épluché et coupé en gros cubes, à la vapeur pendant 5 minutes, puis l'égoutter et le peler.
- 3* Le remettre à cuire avec le bouillon de volaille et le lait pendant 10 minutes.
- 4* Égoutter à nouveau et mixer.
- 5* Ajouter la crème liquide et l'emmental pour épaissir la préparation. Remettre à chauffer.
- 6* Saler, poivrer, et ajouter 2 c. à soupe de Moutarde.
- 7* Réserver.

Pour les croquants

- 1* Répartir des petits tas d'emmental râpé (environ 10 g) et les étaler à l'aide d'une cuillère sur du papier sulfurisé.
- 2* Enfourner et laisser cuire 6 à 8 minutes, le temps qu'ils soient bien dorés.
- 3* Décoller délicatement à l'aide d'une spatule et servir avec le velouté.

Soupe au Choux chinois

Ingrédients pour 8 personnes

- 1/2 chou chinois
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 2 c. à c. de sauce soja
- 2 bouillons cube de légumes dégraissé
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 gousses d'ail frais



Préparation

1* Laver et couper les feuilles de chou chinois de façon à séparer les cotes (partie centrale de la feuille) des parties vertes de la feuilles. Hacher la gousse d'ail et réserver.

2* Faire chauffer 2 litre d'eau dans lequel vous ajoutez le cube de bouillon de légumes, le curcuma, le gingembre, la sauce soja, l'ail haché et les cotes des feuilles de chou . Laisser cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les cotes soient fondantes.

3* Quand les cotes sont cuites rajouter les parties vertes des feuilles de chou chinois, préalablement émincées. Laisser cuire 5 minutes, les feuilles cuisent rapidement.