



Atelier
culinaire





*Bon
Appetit*

NOTES

Sommaire



ENTREES

Soupe de brocolis

Salade de fenouil à l'orange

PLATS

Pommes de terre au bouillon

Boulettes de viande aux épices

Moules à l'espagnole



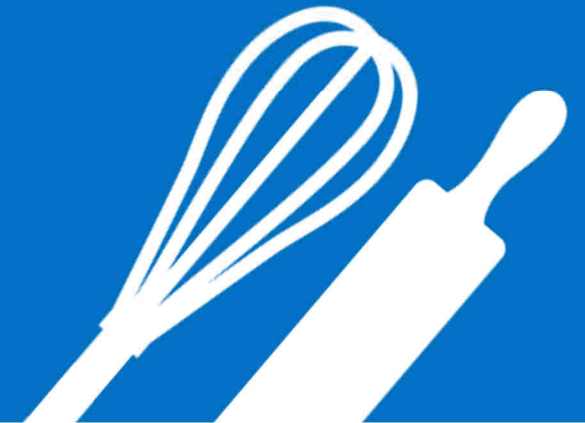
Crème cacao cannelle

Ingrédients pour 1 personne

- * 15 cl lait
- * 1 c à c bien bombée de maïzena
- * 2 c à c bien bombées de cacao non sucre en poudre
- * 2 c à c bien bombées d'aspartame spécial cuisson ou sucre
- * 1 pincée de cannelle en poudre

Préparation

- 1* A la casserole : mélanger le cacao, la maïzena et l'aspartame.
- 2* Bien fouetter pour éliminer d'éventuels grumeaux puis incorporer le lait.
- 3* Faire chauffer la préparation en mélangeant jusqu'à épaississement.
- 4* Mettre au réfrigérateur 1h avant consommation.





Soupe de brocolis aux champignons

Ingrédients pour 6 personnes

- * 1,5 kg de brocolis,
- * 4 cubes de bouillons de volaille dégraissé délayé dans 1 l d'eau,
- * 10 cl de lait,
- * 5 cl de crème allégée à 15% de matière grasse,
- * 1 c à s d'huile d'olive,
- * 400 gr de champignons frais.



Préparation

- 1* Cuire les brocolis 4mn à découvert à l'eau bouillante bien salée, rafraîchir dans de l'eau glacée pour préserver la couleur, bien égoutter.
- 2* Porter à ébullition le bouillon de volaille, verser sur les brocolis et mixer. Ajouter le lait et la crème à 15% de matière grasse.
- 3* Vérifier l'assaisonnement. Réserver.
- 4* Poêler vivement à l'huile d'olive 400g de champignons. Chauffer et émulsionner la soupe au moment de servir, dresser dans des soupières chaudes, ajouter les champignons sur le dessus.



Gelée d'agrumes et mousse au chocolat en verrines

Ingrédients pour 4 personnes

- * 1 kg d'oranges à dessert
- * 3 œufs
- * 100 gr de chocolat noir
- * 3 feuilles de gélatine
- * 20 gr de sucre

Préparation

- 1* Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans l'eau froide.
- 2* Presser le jus des oranges (en réserver 1).
- 3* Passer au tamis pour retirer la pulpe et mettre à chauffer dans une casserole.
- 4* Amener à ébullition et laisser réduire de moitié le jus avant d'ajouter le sucre.
- 5* Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu puis laisser tiédir avant d'ajouter les feuilles de gélatine essorées.
- 6* Mélanger bien jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes.
- 7* Verser ensuite dans 4 verrines à dessert. Ne les remplir qu'à moitié.
- 8* Laisser prendre au frais.
- 9* Pendant ce temps, préparer la mousse au chocolat : faire fondre au bain-marie le chocolat puis ajouter les jaunes d'œufs puis les blancs battus en neige ferme.
- 10* Parfumer d'un peu de zeste d'orange.
- 11* Laisser prendre au réfrigérateur au moins 4 heures.
- 12* Disposer ensuite sur la gelée d'agrumes à l'aide d'une douille pour obtenir une jolie volute.



Salade de fenouil à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

- * 2 beaux bulbes de fenouils,
- * 2 oranges,
- * 1 petit oignon rouge,
- * 1 c. à s. d'huile de colza,
- * 1 c. à s. d'eau,
- * 1 c. à c. de moutarde,
- * 1 c. à c. de vinaigre de cidre,
- * quelques feuilles de menthe,
- * sel et poivre du moulin.

Préparation

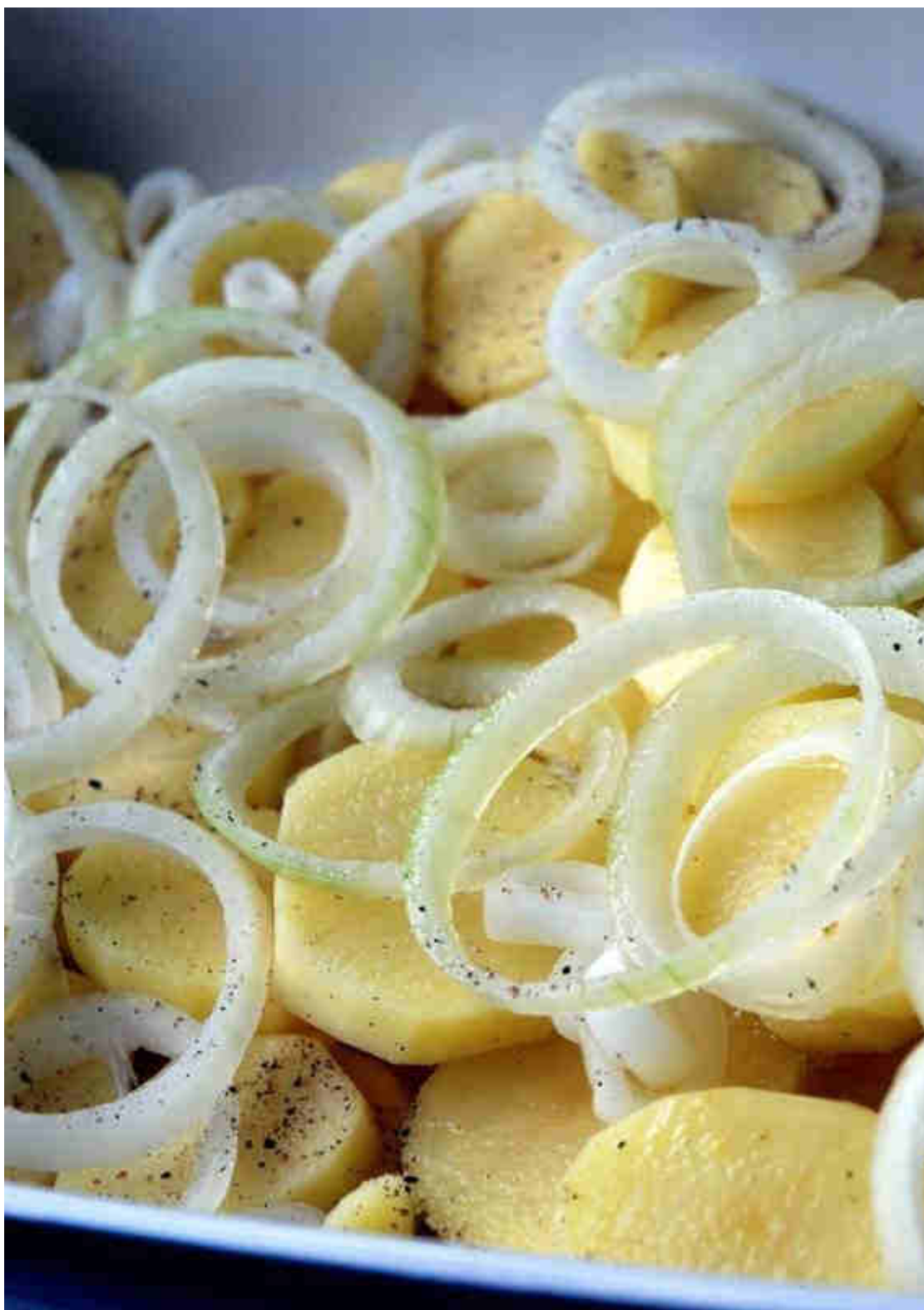
1* Pelez une orange à vif et pressez l'autre et réservez le jus.

2* Coupez le fenouil (sans la partie verte) en tranches très fines. Faites de même avec l'oignon rouge.

3* Placez le fenouil, l'oignon et l'orange pelée à vif dans un saladier.

4* Préparez la vinaigrette avec le jus d'orange, l'huile, l'eau, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

5* Versez la vinaigrette dans le saladier. Parsemez de quelques feuilles de menthe.



Moules à l'espagnole

Ingrédients pour 4 personnes

- * 4 litres de moules,
- * 1 c. à s d'huile olive,
- * 3 gousses d'ail,
- * 1 oignon,
- * 1 c. à c d'harissa,
- * 1 c. à c de moutarde forte,
- * 1 petite boîte de concentré de tomate,
- * thym, laurier(facultatif),
- * poivre.



Préparation

1* Dans une cocotte faire chauffer l'huile, mettre l'oignon et l'ail finement coupé et faire blondir.

2* Ajouter ensuite l'harissa, la moutarde, le concentré de tomate, le poivre, le thym et le laurier.

3* Bien remuer pour obtenir une petite sauce épaisse.

4* Mettre les moules dans la cocotte, sans ajouter d'eau (les moules donneront de l'eau au moment où elles s'ouvriront) et bien remuer.

5* Laisser cuire environ 20 minutes, jusqu'à l'ouverture des moules.

Pommes de terre au bouillon

Ingrédients pour 6 personnes

- * 700 gr de pommes de terre,
- * 1 oignon moyen,
- * 1 cube de bouillon de boeuf,
- * 1 c. à soupe d'huile,
- * sel, poivre du moulin.

Préparation

- 1* Eplucher et couper l'oignon en petits dés.
- 2* Eplucher les pommes de terre, les couper en lamelles, les rincer. Egoutter.
- 3* Délayer dans un peu d'eau tiède le cube de bouillon.
- 4* A feu vif, dans une casserole faire revenir l'oignon dans l'huile.
- 5* Mettre le bouillon, et les pommes de terre dans la casserole. Couvrir jusqu'à hauteur des pommes de terre, assaisonner.
- 6* A feu doux laisser mijoter 30 minutes. Remuer de temps en temps.





Boulettes de viande aux épices

Ingrédients pour 6 personnes

- * 600 gr de viande de bœuf haché à 5% de matière grasse
- * 2 c. à s de chapelure,
- * 2 œufs,
- * 1 c. à c de cumin,
- * 2 c. à s de persil,
- * 2 c. à s de gingembre,
- * 1 pincée de cannelle en poudre,
- * 1 c. à s d'huile d'olive,
- * sel, poivre.

Préparation

- 1* Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec les épices. Salez et poivrez.
- 2* Ajoutez les œufs entiers et la chapelure et travaillez la viande avec les mains pour obtenir une préparation homogène.
- 3* Formez des boulettes de viandes, mettez-les dans un plat, couvrez et placez au réfrigérateur 1 heure.
- 4* Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok. Une fois l'huile bien chaude, faites cuire les boulettes de viandes une dizaine de minutes.