



Atelier
culinaire





*Bon
Appetit*

NOTES

Sommaire



ENTREES

Salade de pois chiche

Clafoutis de saumon aux légumes

PLAT

Tajine de poulet aux courgettes et au fenouil



Coupe de fruits à la crème au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

- Fruits de saison . Exemple pour l'hiver : 1 pomme, 1 poire, 1 orange , 2 kiwis, 1/2 mangue.
- 6 grands carrés de chocolat noir à 75%
- 1 c à s de noisettes écrasées
- 30 gr de farine de maïs
- 1 c à s de sucre
- 400 ml de lait 1/2 écrémé

Préparation

- 1* Mélanger la farine dans deux c à s de lait 1/2 écrémé froid
 - 2* Faire chauffer le reste du lait dans une casserole.
 - 3* Quand le lait est chaud, ajouter le mélange à la farine et fouetter jusqu' à ébullition.
 - 4* Arrêter aussitôt le feu et ajouter le chocolat en morceaux.
 - 5* Quand il est fondu mélanger et laisser refroidir.
 - 6* Eplucher les fruits, épépiner si besoin et les couper en petits cubes.
 - 7* Dans des coupelles ou des bols, déposer les morceaux de fruits, puis napper de crème au chocolat.
- Enfin, saupoudrer de noisettes écrasées.

Salade de pois chiche

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pois chiche en conserve
- 1/2 poivron vert
- un oignon
- 10 tomates cerises
- 100 g de fromage blanc à 20 %
- 2 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de jus de citron
- une pincée de cumin en poudre
- piment d'espelette
- menthe, persil, sel, poivre

Préparation de la sauce

1* Mélangez le fromage blanc et le jus de citron, incorporez l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon haché.

2* Hachez la menthe et le persil, ajoutez les à la sauce avec le cumin et le piment. Salez et poivrez.

Préparation des pois chiches et des légumes

1* Rincez puis égouttez les pois chiches.

2* Rincez et détaillez le demi poivron en petits dés.

3* Rincez et coupez les tomates en deux.

4* Laissez reposer la sauce au réfrigérateur 30 mn. Dans un saladier, mélangez délicatement les pois chiches et les légumes.

5* Rajoutez la sauce et mélangez. Servez.

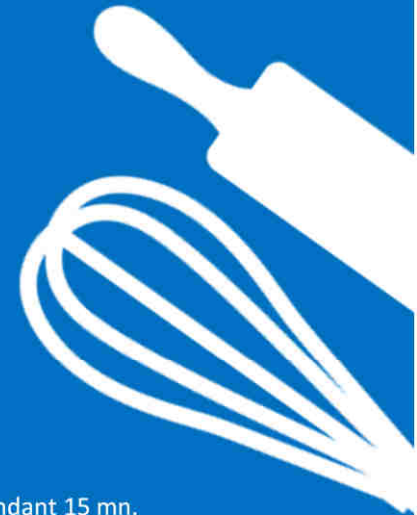




Coupe fraiche aux fruits rouges

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de fruits rouges surgelés
- 2 sachets de thé au jasmin
- 50 cl d'eau
- 2 g d'agar-agar
- 2 c à s d'édulcorant, 2 c à s de sucre en poudre



Préparation

1* Faire bouillir l'eau et laisser infuser les sachets de thé pendant 15 mn.

2* Ajoutez ensuite l'agar-agar, porter à ébullition pendant 2 mn en mélangeant .
Versez le sucre et l'édulcorant en pluie et mélangez.

3* Répartissez les fruits surgelés dans 4 coupes à dessert transparentes.
Verser dessus la gelée .

4* Placez au frais pendant une heure 30.



Clafoutis de saumon aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pavés de saumon
- 300 g de blancs de poireaux
- 300 g de chou-fleur
- 2 œufs
- 2 c à s de farine
- 30 g de gruyère râpé
- 1 c à s d huile d'olive
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- sel, poivre, muscade

Préparation

1* Mettre le saumon dans un plat en verre avec 2 c à s d eau, couvrir et mettre au micro ondes 3 mn. Emiettez .

2* Préchauffez le four à 210 °.

3* Emincez les blancs de poireaux en fines rondelles et les faire suer dans une poêle antiadhésive avec une c à s d'huile. Si nécessaire rajouter un peu d eau.

4* Faire cuire le chou-fleur 5 mn à l autocuiseur.

5* Répartir dans un plat à gratin les légumes et le saumon. Battre les œufs, ajouter la farine et le lait, saler, poivrer et muscader. Saupoudrer de gruyère et mettre au four pour 25 mn.



Tajine de poulet aux courgettes et au fenouil

Ingrédients pour 5 personnes

- 1 kg de poulet en morceaux
- 2 gros oignons
- 4 ou 5 courgettes
- 2 fenouils, une c à s d'huile d'olive
- miel
- 1 citron non traité
- coriandre
- cannelle
- cumin
- gingembre

Préparation

1* Enlever la peau du poulet. Faire revenir la viande et les oignons émincés avec une c à s d'huile d'olive dans une cocotte allant au four.

2* Enrober les morceaux de viande avec la cannelle, le cumin et le gingembre en poudre (environ 3 cuillères à café de chaque).

3* Verser 2 grands verres d'eau, puis laisser cuire à couvert 1/2 heure.

4* Ajouter les courgettes en rondelles et le fenouil en fines lamelles. Bien mélanger et faire cuire pendant 30 mn.

5* Ajouter alors la coriandre ciselée finement, ainsi que le zeste de citron, son jus et le miel (2 cuillères à soupe).

6* Fermez la cocotte et finir la cuisson au four préchauffé à 180°C, pendant 1 h (très cuit) à 1h30 (supercuit, presque confit!).

7* Servir avec de la semoule (30 g sec par personne).