

ATELIER CUISINE

6 mars 2013



AU MENU

Apéritif sans alcool,
bâtonnets de légumes +
sauces

Pâté végétal

Tajine au poulet et au miel

Semoule de couscous

Verrines du verger aux
fruits secs

Livret de recettes

Cocktail sans alcool : Divin Gaulois

Pour 1 personne :

5 cl de jus de pomme

1 cl de sirop de framboise

5 cl de jus d'ananas

Mélanger le tout avec un glaçon

Servir dans un verre de type tulipe

Décor : un morceau d'ananas piqué de framboises

Ce cocktail peut aussi se faire avec du sirop de mûres.

Bâtonnets de légumes :

radis blanc ou noir, carotte jaune rouge ou blanche, navet jaune, chou-fleur ...

Sauce froide

pour bâtonnets de légumes

Ingrédients

- 100g de fromage blanc ou de tofu soyeux
- 2 cuillerée à soupe d'huile de première pression de noix
- 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillerée à soupe de citron
- du persil plat finement émincé
- sel et poivre

Battre le fromage blanc ou le tofu soyeux afin de le lisser. Ajouter l'huile, la moutarde, le jus de citron et le persil.

Assaisonner, bien mélanger.

Vous pouvez remplacer l'huile de noix par de l'huile de première pression de noisette et le persil par de la ciboulette et de l'échalote.

Pâté végétal

200g d'azukis secs

2 oignons cuits

2 à 3 gousses d'ail émincées

100g de noix hachées finement

1/2 cuil. à café de graines de fenouil

1 pincée de cumin

1 pincée de coriandre

Humos *(autre sauce pour bâtonnets de légumes)*

Ingrédients

- 350 g de pois chiches cuits
- 1 à 2 gousses d'ail selon le goût
- 3 cuillerées à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à soupe de purée de sésame (ou tahin)
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire)

Humos rose : ajouter de la betterave cuite au moment de mixer.

Humos jaune : ajouter du curcuma au moment de mixer tous les ingrédients.



Cuire les haricots rouges 1 heure dans 3 fois leur volume d'eau.
Les saler au dernier moment.
Les écraser avec un moulin à légumes ou à la fourchette, c'est mieux.
Ajouter les autres ingrédients, mélanger.
Verser dans un moule à cake huilé.
Laisser refroidir complètement.

Tajine de poulet au miel et aux épices

Pour 4 personnes :

1 cuil à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen en tranches fines
2 gousses d'ail écrasées
4 gros filets de poulet
 $\frac{1}{2}$ cuil à café rase de gingembre en poudre
1 cuil à café de cannelle
2 cuil à soupe de miel liquide
2 cuil à soupe de jus de citron vert
1 cuil à soupe de vinaigre de vin rouge
250ml de bouillon de poulet
sel, poivre noir
60g de raisins secs
60g d'amandes mondées entières
persil plat comme garniture



Chauffez l'huile dans le plat à tajine, faites revenir l'oignon et l'ail sans les laisser se colorer.
Coupez le poulet en petits morceaux, ajoutez-les dans le plat à tajine et saisissez les morceaux sur toutes leurs faces.

Ajoutez les épices et laissez cuire une minute.

Mélangez préalablement le miel, le jus de citron vert, le vinaigre et le bouillon puis versez sur le poulet.

Assaisonnez, couvrez et faites cuire doucement pendant 1h15 à 1h30.

Lorsque le poulet est cuit, enlevez le couvercle et faites bouillir le liquide pour le réduire en sirop.

Ajoutez les raisins secs et les amandes et garnissez avec du persil plat.

Servir avec du couscous ou du boulgour.

Gâteaux secs aux graines de sésame

Ingrédients

- 70 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 40 g de beurre fondu clarifié
- 40 g de sucre
- 1 cuillerée à café de farine
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame

Mélanger le tout. Etaler des petits tas sur la plaque
Faire cuire environ 10 mn à four 180 ° Laisser refroidir.

Verrines du verger aux fruits secs

Préparation 20 mn - cuisson 30 mn

Pour 4 personnes 4 verrines

Ingrédients :

- 500 g de poires ou de pommes
- $\frac{1}{2}$ citron
- 100 g de sucre
- 300 g de mascarpone
- 3 œufs
- 50g d'amandes
- 50 g de cerneaux de noix
- 4 gâteaux secs ou du muesli



Pelez et épépinez les poires, découpez-les en lamelles et mettez-les dans une casserole avec $\frac{1}{2}$ jus de citron et 70 g de sucre. Laissez cuire 20 mn à feu doux, à couvert. Retirez ensuite le couvercle, poursuivez la cuisson pendant 10 mn puis laissez refroidir.

Séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes d'œufs avec les 30 g de sucre en poudre, ajoutez le mascarpone. Bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit légère et homogène. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporez à la préparation.

Alternez les couches de compote de poire froide, le mascarpone, les fruits secs ou le muesli. Mettez au frais pendant 2 heures.