

ATELIER CUISINE

5 mars 2014



AU MENU

Apéritif sans alcool

Potage :

Panais, pommes de terre

Blinis

Tortillas au poulet

Crumpet

Crêpes sucrées

Livret de recettes

Cocktail sans alcool Python

2/10 de jus de citron
8/10 de jus de pomme
2 cuil. à café de sucre vanillé



Potage aux panais et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :
Préparation : 25 mn et cuisson : 55 mn
400g de pommes de terre
600g de panais
1 oignon
2 cuil. à soupe d'huile
15 cl de crème fraîche
 $\frac{1}{4}$ de citron
6 pincées de muscade
sel, poivre.



- 1- Epluchez les pommes de terre et les panais, coupez-les en cubes.
- 2- Pelez l'oignon, émincez-le . Faites-le revenir avec 1 cuil. d'huile dans un faitout. Ajoutez les panais, les pommes de terre et 1,5 litre d'eau salée. Portez à ébullition et laissez cuire 40 mn environ à petits bouillons.
- 3- Mixez avec la crème fraîche et un filet de jus de citron. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la muscade. Portez à ébullition en remuant 5 mn.

Blinis (Russie)

Les blinis sont de petites crêpes à pâte levée assez épaisses, d'origine russe.

Pour 10 blinis : 130g de farine de blé
70g de farine de sarrasin
20g de levure de boulanger
2 œufs
20 cl de lait
1 cuil. à soupe de sucre
1 bonne pincée de sel



Mélanger la levure et la moitié du lait tiède dans un grand saladier. Laisser reposer 10 mn. Ajouter alors les farines, le reste du lait, les jaunes d'oeuf, le sucre et le sel.

Battre au fouet, recouvrir d'un film alimentaire puis d'un linceul et laisser reposer une heure au moins dans un endroit chaud. Attention, la pâte doit doubler de volume.

Après le temps de repos, battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte.

Préparer un bol d'huile avec un chiffon et chauffer la poêle sur feu moyen. Il faut trouver la température idéale, c'est la clef de la réussite du blini !

Huiler la poêle et y verser une petite louchée de pâte. Laisser cuire une minute environ en secouant la poêle de temps en temps. Dès que le blini n'attache plus, le retourner et cuire 10 secondes de plus. Là encore attendre qu'il se détache du fond puis le glisser entre 2 serviettes et continuer la cuisson des suivants.

Nous les servirons avec des rillettes de sardines



Tortillas (Mexique)

Les **tortillas** sont des **crêpes salées** à base de farine de blé originaire du Mexique ou encore de farine de maïs au Guatemala. On les sert souvent avec des frijoles, des haricots noirs, et des oignons ou encore des oeufs brouillés avec des tomates. On s'en sert aussi pour les tacos (tortillas frites et garnies) et les burritos (tortillas garnies et enroulées).



Voici la recette des tortillas pour 4 personnes :

- 200 g de farine de maïs
- 100 g de farine de blé
- 25 cl d'eau tiède
- Sel

Dans un saladier, mélangez les farines de maïs et de blé avec le sel puis creusez un puits dans lequel vous verserez l'eau. Mélangez avec une cuillère en bois de manière à obtenir une pâte homogène et malléable. Laissez reposer la pâte pendant 30 mn.

Divisez votre pâte en 8 boules de la taille d'une clémentine : farinez votre table ou plan de travail et étalez la pâte avec un rouleau fariné. Retournez la pâte à tortilla d'un côté puis de l'autre puis refarinez légèrement chaque face. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, faites cuire vos tortillas pendant 2 mn sur chaque face.

Nous les servirons avec une préparation : poulet, tomates, oignons, carottes, persil.

Crumpet (Angleterre)

Les **crumpets** sont les crêpes anglo-saxonnes par excellence. Leur aspect font à la fois penser aux pancakes avec leur épaisseur et au baghrir avec leurs petits trous.

On les déguste chauds avec du beurre avec en plus de la confiture ou beurre de cacahuète ou du miel ou encore un oeuf.



Ingrédients (pour une dizaine de crumpets) :

- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 10 cl de lait
- 30 cl d'eau tiède
- 5 g de levure de boulanger
- 1/2 sachet de levure chimique

Dans un saladier, versez l'eau tiède et la levure de boulanger. Laisser reposer pendant 10 mn. Dans un autre saladier, mélangez la farine et la levure chimique puis formez un puits dans lequel vous verserez votre précédent mélange. Rajoutez le lait et sel puis pétrissez la pâte pendant 2 à 3 mn de façon à obtenir un mélange homogène.

A l'aide d'un cercle à flan ou emporte pièce rond déposé dans une poêle anti-adhésive, versez-y un peu de pâte, au 3/4 du cercle environ. Faites cuire votre crumpet pendant 3 mn : la surface formera des bulles. Retirez le cercle à flan, retournez le crumpet et faites cuire l'autre côté. Renouvelez l'opération pour les crumpets suivants.

Crêpes sucrées

Pour 24 crêpes : 250g de farine
 2 cuil à soupe de sucre
 3 œufs
 $\frac{1}{2}$ l de lait
 1 cuil à soupe de rhum



Mettre la farine tamisée dans une terrine, faire un puits au centre. Y verser la moitié du lait . Délayer à la spatule en bois en partant du centre et en faisant tomber peu à peu la farine dans le lait. Quand toute la farine est incorporée, tourner vigoureusement le mélange 2 à 3 mn afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Ajouter les œufs entiers battus en omelette, le sucre, le sel, le rhum. Ajouter enfin la 2ème moitié du lait. La pâte doit être onctueuse.

Voici l'adresse d'un site où vous trouverez d'autres recettes :
<http://www.recettes-bretonnes.fr/crepe-bretonne/crepes-du-monde.html>