

FEVRIER  
**Menu Atelier Cuisine**

---

1) Gyozas d'hiver  
20 gyozas environ

**Ingrédients**

Pâte

190g de Farine de Blé ( Moitié farine de Riz / moitié  
farine de Tapioca pour la version sans gluten)  
12 cl d'Eau bouillante

Farce

120g de Pommes de terre cuites à l'eau  
70g de champignons coupés en petits cubes  
70g de Choux Chinois finement haché  
40g de Carottes coupées en petits cubes  
20g d'Oignon Vert émincé  
2 càs de Coriandre  
1 càs de Sauce Soja Sucrée  
1 càc de Gingembre  
1 càc d'Ail Semoule  
Poivre



**Préparez la pâte :**

1) Mettre la farine dans un grand saladier et faire un petit creux au milieu.  
Ajouter la moitié de l'eau, et mélanger avec un fouet ou des baguettes.  
Ajouter le restant de l'eau et mélanger à nouveau.

2) Lorsque la pâte devient difficile à mélanger, allez-y avec les mains, jusqu'à  
obtenir une pâte homogène. Pétrissez ensuite la pâte quelques minutes (5-  
6min) sur une surface lisse. Ne la pétrissez pas trop, sinon elle devient trop  
dure.

Formez une jolie boule et faites reposer dans un saladier, à couvert,  
pendant environ 30 minutes.

3) Préparer une surface lisse et farinée pour y travailler la pâte. Vous pouvez  
couper votre pâte en 2 (ou plusieurs) pâtons pour faciliter le travail. A l'aide  
d'un rouleau pâtissier, étaler la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur de 2mm  
environ.

4) Découpez des disques dans la pâte d'environ 7cm de diamètre (ou plus grand) à l'aide d'un emporte pièce. Cela peut-être un bol ou un verre de diamètre satisfaisant. Gardez la pâte restante pour l'étaler à nouveau et répétez l'opération.

Ensuite, pour chaque disque, à l'aide du rouleau, étalez du centre du disque vers l'extérieur, en le tournant au fur et à mesure. Le centre doit être un peu plus épais que les bords : vos disques sont prêts !

### **Préparer la farce :**

1) Coupez les patates en petits dès et faites les cuire à l'eau.

2) Coupez les carottes et les champignons en petits dés. Émincez le chou et les petits oignons verts.

3) Dans un faitout, versez un filet d'eau. Ajoutez-y les carottes et faites cuire 4-5 min en mélangeant régulièrement.

4) Ajoutez les champignons et le chou. Faites cuire le tout pendant quelques minutes, en mélangeant régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez les petits oignons, la sauce soja sucrée, le gingembre, l'ail semoule et le poivre et continuez à cuire le tout quelques minutes (3-4min).

5) Laissez refroidir le tout à température ambiante.

6) Dans un saladier, versez les patates et les légumes refroidis ainsi que la coriandre. Écrasez le tout à la fourchette : votre farce est prête !

### **Assembler les Gyozas :**

1) Préparez un petit bol d'eau, prenez les disques et la farce. Mettez 1 à 2 cuillère à café de farce au centre du disque. Humidifiez les bords du disque et pliez le gyoza par points de pression. Répétez l'opération pour chaque gyozas.

Conseils : à ce stade, vous pouvez congeler les gyozas ou les cuire.

### **Cuire les Gyozas :**

Il est possible de les cuire selon deux options : à la vapeur (environ. 13 min), ou les frire à la poêle ( environ 10min).

Servir chaud avec de la sauce soja. Possible d'ajouter quelques graines de sésames pour la présentation, ou ce qui vous inspire.

## 2) Crumble de légumes

4 personnes

### Ingrédients

350g de carottes  
350g de céleri-rave  
30g de beurre  
1 càs de graines de carvi  
sel&poivre

Pâte à crumble :

70g de parmesan  
60g de beurre  
80g de farine ( voir plus, à ajuster)  
1càs de carvi

.....

- 1) Épluchez les carottes le céleri-rave et découpez les en petits cubes.
- 2) Dans une poêle, faites fondre le beurre, et ajoutez les cubes de légumes et les graines de carvis. Faites les dorer.
- 3) Ajoutez 20 cl d'eau, puis couvrez le tout, et laissez cuire 20min à feu moyen.
- 4) Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts, le beurre, avec la farine, les graines de carvi et le parmesan râpé. Vous devez obtenir un mélange granuleux. Ajoutez de la farine si besoin.
- 5) Dans un plat, répartissez les légumes et émiettez la pâte à crumble au dessus.
- 6) Enfournez 8 à 10 min et servez chaud !

### 3) Classique : Poire Belle-Hélène

6 personnes

#### Ingrédients

6 Poires coupées en 2  
150g de sucre  
150g de chocolat noir  
1,5L d'eau  
amandes effilées

.....

1) Eplucher les poires, les couper en deux, et les vider.

2) Faire un sirop avec l'eau et le sucre.

**Conseils et variantes :** On peut aromatiser ce sirop avec du sucre vanillé, ou des épices (cannelle, gingembre...), ou encore remplacer l'eau par une infusion/thé ( menthe, verveine citronnée ...)

3) A l'ébullition, pocher les poires environ 10 min. Vérifier la tendresse de la poire avec la pointe d'un couteau.. Ce temps peut passer à 15 min voire plus selon le degré de maturité des poires.

Le but est d'obtenir des poires bien tendres dans lesquelles la cuillère à dessert rentre toute seule.

4) Disposer les poires dans des coupelles individuelles. Pour qu'elles tiennent bien debout, on peut couper une petite tranche en dessous horizontalement.

5) Laisser refroidir les poires. On peut les entreposer au frigo une petite demi-heure avant de servir pour apprécier le contraste chaud-froid mais il ne faut pas qu'elles y restent trop longtemps, ça les rend molles et défraîchies.

6) 10 min avant de servir, faire fondre le chocolat au bain-marie, tout doucement. C'est l'opération délicate de la recette : il faut un chocolat liquide qui glisse sur la poire en la couvrant et si on y touche trop tôt ça fait des paquets, c'est irrécupérable ... normalement, avec un peu d'expérience, on arrive à obtenir la consistance idéale. Personnellement, je ne rajoute pas de lait ou de crème au chocolat, mais juste un peu d'eau (1 cuillère à soupe).

7 ) Couvrir les poires avec le chocolat.

8 ) Pour la décoration : quelques amandes effilées passées à la poêle, ou un soupçon de poudre d'amandes, ou ce que vous voulez selon l'inspiration.

9) Servir de suite, quand le chocolat est encore fumant.