

JANVIER
Menu Atelier Cuisine

1) Crème de Brocolis

4 personnes

30-40 min

Ingrédients

2 bouquets de brocolis

2 oignons

2 cuillères à soupe de gingembre râpé

2 cuillères à soupe de pâte à curry vert

2 boîtes de lait de coco

4 cuillères à soupe de citronnelle fraîche en rondelle

2 cuillères à soupe de coriandre hachée

½ citron pressé (*facultatif*)

1 filet d'huile de tournesol

sel

Matériel

Mixeur

- a) Détaillez les brocolis en fleurettes. Epluchez et hachez les oignons.
- b) Dans un faitout, versez l'huile, les oignons hachés et le gingembre râpé. Faites blondir le tout, puis ajoutez la pâte à curry vert. Mélangez.
- c) Ajoutez les fleurettes et le lait de coco. Pour chaque boîte de lait de coco, ajoutez au mélange la moitié du volume en eau. Ajoutez la citronnelle en rondelle.
- d) Laissez cuire à petit bouillon pendant minimum 15 minutes.
- e) Mixez le tout, ajustez au niveau du sel selon votre goût.
- f) Ajoutez le jus de citron, la coriandre fraîche et servir.

2) Tartines de Saison

4 personnes

10 min

Ingrédients

2 carottes
1 betterave
2 tranches de choux rouge
4 cuillères à soupe de sauce soja
½ citron pressé
1 cuillère à soupe de graines de sésame
4 tranches de pain de campagne
4 cuillères à soupe d'huile de sésame grillée

Matériels

Rape ou robot rapeur
Grille-pain/Four

- a) Lavez et épluchez la betterave (et pourquoi pas les carottes).
- b) Râpez la betterave et les carottes et hachez grossièrement le chou rouge. Mettez le tout dans un saladier.
- c) Préparer une émulsion avec la sauce soja, l'huile de sésame et le jus de citron. Versez le tout dans le saladier. Ajoutez les graines de sésame. Mélangez.
- d) Faites toaster les tranches de pain et garnissez-les de salades.

3) Soufflés au Potiron

4 personnes

2h

Ingédients

4 petits potirons

60g de beurre

3 cuil. à soupe de farine

170 ml de lait

3 oeufs

65 g de gruyère râpé

Sel & Poivre

Matériel

Four

Cuillère à évider (facultatif)

Batteur

- a) Préchauffez le four à 210°C. Découpez le chapeau de chaque potiron et retirez les graines et les fibres à la cuillère.
Disposez les potirons dans un plat, couvrez-les de papier aluminium et enfournez 1 h. Retirez les potirons du plat, les retourner sur la grille pour que le jus s'égoutte.
- b) A l'aide d'une cuillère en métal, retirez une partie de la chaire ramollie des potirons. Laissez en suffisamment pour consolider la peau. Écrasez la chaire dans un bol et laissez refroidir.
- c) Dans une petite casserole, faites fondre le beurre, ajoutez y la farine et remuez 1 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter le lait peu à peu en remuant bien entre chaque ajout.
Continuez à remuer constamment à feu moyen, jusqu'à épaississement. Prolongez ensuite la cuisson de 1 minute et retirez du feu. Incorporez les jaunes d'oeufs et le fromage. Ajoutez la chaire de potiron et bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Salez et poivrez.
- d) Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement avec une cuillère en métal, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux de blanc.
- e) Avec une cuillère, remplir les potirons de la préparation, en dessous du bord, pour qu'ils ne débordent pas en cours de cuisson.
S'il reste de la préparation, faites la cuire dans un ramequin.
- f) Déposez les potirons dans un plat, enfournez 20-25 min jusqu'à ce que les soufflés soient bombés et dorés. Et servez immédiatement.

4) Quinoa au deux choux

4 personnes

30 min

Ingrédients

1,5 verres de quinoa

½ chou-fleur

¼ chou rouge

2 poignées de cerneaux de noix

2 poignées de raisins secs

huile de sésame grillé

vinaigre balsamique

sauce soja

cébette ou ciboulette

- a) Cuire le quinoa : rincez-le, et mettez le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau salée. Portez à feu vif. Quand l'eau arrive à petits bouillons, réduire sur feu moyen et laissez cuire 15 min sans couvrir. Sortez le du feu, mélangez et laissez le gonfler 10 min sans couvrir. Laissez-le refroidir.
- b) Détaillez le chou-fleur en fleurettes et mélangez avec 1,5 cuillère à soupe d'huile de sésame.
- c) Émincez finement le chou rouge et faites le mariner avec 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café d'huile de sésame et 1 cuillère à café de sauce soja et les raisins secs.
- d) Mettez le quinoa dans un grand saladier, ajoutez-y les cerneaux de noix légèrement concassés, le chou et les raisins marinés bien égouttés, et mélangez.
- e) Ciseler la ciboulette et ajoutez-la dans le saladier. Assaisonner avec un peu d'huile de sésame, de vinaigre balsamique, salez et poivrez. Dégustez.

5) Salade de fruits rôtis

4 personnes

40min

Ingrédients

3 poires

2 pommes

sirop d'agave

½ cuillère à café de cardamome en poudre

½ cuillère à café de cannelle en poudre

1 pincée de sel

- a) Préchauffez le four à 210 °C. Epluchez les fruits, coupez-les en quartier d'environ 1cm d'épaisseur.
- b) Disposez-les dans un plat, couvrez de sirop d'agave, ajoutez la cardamome, la cannelle et une pincée de sel. Mélangez-le tout et disposez-les dans le plat, de manière à ce qu'il n'y ait qu'une couche.
- c) Couvrez d'un aluminium et enfournez environ 30 min.

Variantes : en saison, concassez quelques noisettes et faites griller les morceaux. Ajoutez-les sur les fruits au moment de servir. Ajoutez-y quelques brins de thym frais.