



# ATELIER CUISINE

Du 11 avril 2023



## ◆ SALADE DE LENTILLES ET POIS CHICHES

Pour 6 personnes

### Ingrédients:

- 250 g de lentilles
- 400 g de pois chiches en boîte égouttés
- 1 concombre
- 2 tomates
- 2 carottes
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 250 g de feta
- 1 oignon rouge
- persil ciselé (*à votre convenance*)
- coriandre ciselée (*à votre convenance*)
- 1 poivron
- 1 sauce vinaigrette (*maison*)
- 1 filet de jus de citron
- sel
- poivre



### Recette :

- 1) Cuire les lentilles à l'eau bouillante salée avec la carotte coupée en demi-rondelles, la gousse d'ail et le bouquet garni. Égoutter, enlever les aromates et rincer à l'eau froide, puis verser dans un saladier.
- 2) Rincer les pois chiches, les ajouter aux lentilles.
- 3) Découper les légumes en petits cubes, les ajouter aux légumineuses, avec la feta émiettée, les herbes, la vinaigrette et le jus de citron.
- 4) Bien mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement, mettre au frais au moins une heure avant de déguster.

## ◆ LASAGNES AUX LEGUMES

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 10 plaques de lasagnes
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 petite boîte de champignon de Paris émincés
- beurre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- bouillon de légumes
- gruyère râpé



### Recette :

- 1) Détailler les carottes et les courgettes en julienne, les faire revenir dans du beurre, puis ajouter le bouillon de légumes et cuire pendant 15 mn.
- 2) Les mélanger aux champignons, tomates, oignons, ail et échalote émincés, puis assaisonner.
- 3) Disposer dans un plat en alternance des plaques de lasagne et la préparation.
- 4) Finir par du fromage râpé.
- 5) Enfourner à four chaud pendant 15 mn, température 200°C.

## ◆ ENTREMET AU CHOCOLAT

### I) Commencer par le sirop :

#### Ingrédients:

- 150 g d'eau
- 150 g sucre

#### Recette :

- 1) Porter à ébullition l'eau et le sucre.
- 2) Laisser refroidir.



### II) Puis, réaliser la ganache :

#### Ingrédients:

- 350 g de crème liquide entière
- 60 g de glucose (*facultatif*)
- 350 g de chocolat

#### Recette :

- 3) Porter à ébullition la crème avec le glucose.
- 4) Verser le mélange sur le chocolat haché en 3 fois (mélanger entre chaque).
- 5) Réserver au frais.

### III) Ensuite, la génoise :

#### Ingrédients:

- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 75 g de farine
- 50 g de maïzena

#### Recette :

- 1) Casser les œufs, ajouter le sucre, puis faire chauffer le mélange dans une casserole en remuant au fouet constamment.
- 2) Monter l'ensemble en grande vitesse.
- 3) Tamiser la farine et la maïzena. Une fois le mélange monté ajouter les à la préparation délicatement.
- 4) Verser dans un moule beurré et fariné puis enfourner dans un four préchauffé à 170°C pendant 20 à 30 minutes.

#### IV) Pour finir, réaliser le **croustillant** :

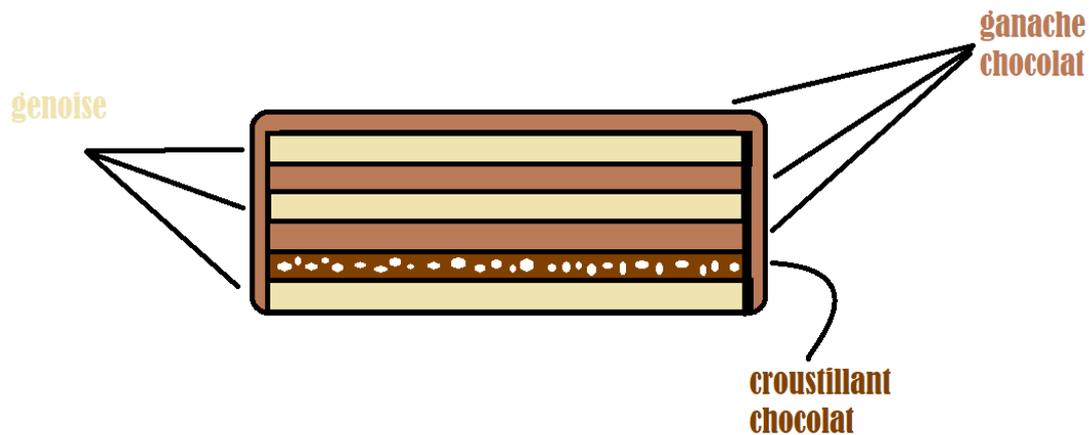
##### Ingrédients:

- 75 g de chocolat
- 20 g de beurre
- 50/60 g de riz soufflé ou corn flakes ou noisettes

##### Recette :

- 1) Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- 2) Ajouter le riz soufflé au mélange.

#### V) **Montage final** :



- 1) Découper la génoise, dans le sens de l'épaisseur, en 3 parties égales.
- 2) Disposer la 1<sup>e</sup> couche de génoise et imbiber de sirop.
- 3) Etaler le croustillant avant qu'il durcisse.
- 4) Recouvrir avec un tiers de la ganache.
- 5) Ajouter la 2<sup>e</sup> couche de génoise et imbiber de sirop.
- 6) Recouvrir avec un tiers de la ganache.
- 7) Disposer la 3<sup>e</sup> couche de génoise et imbiber de sirop.
- 8) Utiliser le reste de ganache pour décorer le gâteau.