



# ATELIER CUISINE

Du 14 mars 2023



## ◆ BRICKS A LA RICOTTA ET AUX EPINARDS

Pour 8 personnes



### Ingrédients:

- 8 feuilles de brick
- 500 g d'épinards frais (ou d'épinards surgelés)
- 125 g de ricotta (ou Saint-Moret)
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- beurre

### Recette :

- 1) Laver les épinards et les cuire dans une poêle jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Retirer l'excédent d'eau que pourraient encore contenir les épinards cuits.
- 2) Mélanger les épinards, l'œuf, la ricotta, la gousse d'ail, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3) Préchauffer le four à min 200°C.
- 4) Prendre une feuille de brick, la couper en deux et la plier en suivant les instructions en photo ci-contre. Veiller à ne pas mettre trop de farce. Répéter le pliage jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farce.
- 5) Déposer les bricks sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Beurrer le dessus des bricks avant de les enfourner pendant 12 minutes. Elles seront dorées.



## ◆ POISSON CURRY-COCO

Pour 8 personnes

### Ingrédients :

- 8 pavés de poisson
- 1 oignon
- 3 carottes
- 3 poivrons
- 30 g de gingembre
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl d'eau
- 3 c. à soupe de curry en poudre
- huile d'olive
- sel
- poivre
- 500 g de riz



### Recette :

- 1) Éplucher et émincer finement l'oignon et couper les carottes en julienne. Laver et couper en deux les poivrons. Enlever les graines et émincer-les en lamelles.
- 2) Faire revenir l'oignon, les poivrons et les carottes dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 min. Ajouter ensuite le curry et mélanger pendant encore 2 min.
- 3) Incorporer doucement le lait de coco puis l'eau. Une fois que la sauce commence à frémir, rajouter le poisson coupé en gros morceaux et le gingembre émincé finement. Saler et poivrer.
- 4) Laisser mijoter 10 min en retournant le poisson toutes les 5 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Déguster le poisson bien chaud, accompagné de riz.

## ◆ ECLAIRS AU CHOCOLAT

Pour 10 personnes

### I) Commencer par réaliser la **crème pâtissière**

#### Ingrédients :

- 660 g de lait
- 2 œufs
- 130 g de sucre semoule
- 60 g de maïzena
- 100 g de chocolat

#### Recette :

- 1) Faire bouillir le lait.
- 2) Mélanger l'œuf, le sucre et la fleur de maïs.
- 3) Verser un tiers du lait bouillant sur le mélange œufs, sucre, maïzena, bien mélanger et verser dans la casserole de lait et porter à ébullition pendant 1 minute.
- 4) Retirer du feu et verser dans un récipient.
- 5) Ajouter le chocolat en petits morceaux et mettre au réfrigérateur.



### II) Ensuite, la **pâte à choux**

#### Ingrédients :

- 250 g d'eau
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 5 œufs
- 5 g de sel

#### Recette :

- 1) Dans une casserole, mettre l'eau, le sel et le beurre et porter à ébullition.
- 2) Puis ajouter dans la casserole 150 gr de farine. Bien remuer sur le feu pendant 5 minutes.
- 3) Vider dans un récipient pour mélanger les œufs (un par un).
- 4) Détailler en éclairs et cuire 20/25 minutes dans un four à 180°C sans la ventilation.

### III) Pour finir, réaliser la **sauce chocolat**

#### Ingrédients :

- 170 g de chocolat noir
- 200 g de lait

#### Recette :

- 1) Hacher et faire fondre au bain marie le chocolat.
- 2) Faire bouillir le lait.
- 3) Verser et mélanger en trois fois le lait sur le chocolat fondu pour avoir une texture brillante et souple. Utiliser à une température de 35/40°C.

BON APPETIT ! 😊