



ATELIER CUISINE

Du 25 juillet 2023



◆ Soupe froide de courgettes

Pour 6 personnes

Ingrédients:

- 2,5 kg de courgettes
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 8 portions de triangle de fromage fondu
- Bouquet garni
- Sel
- Poivre



Recette :

- 1) Laver, éplucher et couper les **courgettes**, en morceaux grossiers.
- 2) Cuire les **courgettes**, les **échalotes** et le **bouquet garni** avec le **cube de bouillon**, environ 15 minutes.
- 3) Les mixer avec le **fromage fondu**.
- 4) Saler, poivrer selon votre goût. La soupe doit être lisse et fluide.
- 5) Servir frais.

◆ Taboulé

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 7 tomates
- 4 c.à.s de persil haché
- 2 concombres
- 2 oignons blancs épluchés
- 6 branches de menthe
- 200 ml de jus de citron
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- 500 g de graines de couscous moyen
- Sel
- Poivre



Recette :

- 1) Peler le **concombre**. Laver les **tomates**.
- 2) Détailler les **tomates** et les **concombres** en dés.
- 3) Éplucher et émincer finement les **oignons blancs**,
- 4) Ajouter les **feuilles de menthe** et le **jus de citron**, le **persil**, l'**huile d'olive**, le **sel**, le **poivre** et le couscous.
- 5) Bien remuer, poser un couvercle dessus et laisser reposer 2h minimum au réfrigérateur pour permettre **aux graines de couscous** de gonfler.
- 6) Servir frais.

◆ Brochettes de poulet aux épices

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 6 blancs de poulet
- 2 verres d'huile d'olive
- 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c curcuma
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre



Recette :

- 1) Mélanger : les **blancs de poulet**, l'**huile d'olive**, le **curry**, le **paprika**, le **curcuma**, la **gousse d'ail** écrasée, le **sel** et le **poivre**.
- 2) Laisser au frais, une nuit.
- 3) Couper les **blancs de poulet** en morceaux.
- 4) Enfiler les morceaux de **poulet** sur des pics à brochettes.
- 5) Faire cuire au barbecue, ou à la poêle avec un peu d'**huile d'olive**.



◆ Verrines praliné - abricot

Pour 15 verrines

I) Les abricots rôtis :

Ingrédients :

- 60 abricots
- Sucre
- Beurre fondu (QS)
- Romarin (QS)

Recette :

- 1) Laver les **abricots**, les couper en deux et retirer le noyau.
- 2) Les disposer sur une plaque et saupoudrer de **sucre** et de **romarin**.
- 3) Puis déverser le **beurre fondu** et mélanger.
- 4) Faire rôtir, environ 15 minutes à 180°C

II) Praliné amandes :

Ingrédients:

- 75 g d'amandes entières
- 75 g de sucre

Recette :

- 1) Torrifier à cœur les **amandes** (au four ou à la poêle).
- 2) Broyer les amandes torrifiées et le **sucre** jusqu'à obtenir un praliné.

III) La crème pâtissière pralinée :

Ingrédients:

- 518 g de lait
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 45 g de fleur de maïs

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 cette préparation, bien mélanger et verser ensuite le lait restant.
- 4) Porter à ébullition pendant 1 minute.
- 5) Retirer du feu et verser dans un récipient.
- 6) Ajouter 100 g de praliné
- 7) Réserver au réfrigérateur.

IV) La crème montée :

Ingrédients:

- 500 g de crème liquide entière (30% MG)
- 50 g de mascarpone
- 75 g de sucre

Recette :

- 1) Mélanger les 3 ingrédients, puis monter cette préparation, jusqu'à la consistance désirée.

V) La bavaroise pralinée :

Mélanger la **crème pâtissière praliné** et la **crème montée** délicatement.

VI) Montage

Dans le fond de la verrine, mettre 40 g de **bavaroise pralinée**.

Déposer 4 demies **abricots** rôtis.

Superposer une autre couche de **bavaroise pralinée**.

Finir par disposer, 4 demies **abricot** rôtis.