



# ATELIER CUISINE



Du 17 octobre 2023

## ◆ Quiche au thon et à la tomate

Pour 8 personnes

### Ingrédients :

#### *Pâte brisée :*

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 5 g de sel
- 1 œuf
- 25 g d'eau

#### *Garniture :*

- 3 œufs
- 300 g de crème
- 300 g de lait
- 280g de thon en boîte
- 3 tomates moyennes
- Herbes de Provence
- Fromage râpé
- Sel et poivre
- Moutarde

### Recette :

#### *Pâte brisée :*

- 1) Mélanger la farine, le sel et le beurre ramolli
- 2) Ajouter l'œuf et l'eau
- 3) Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte
- 4) Laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur
- 5) Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis la déposer dans un moule à tarte chemisé avec du papier cuisson

#### *Garniture :*

- 6) Tartiner le fond de pâte avec la moutarde
- 7) Répartir le thon égoutté/émietté et les tomates en rondelles
- 8) Mélanger les œufs, la crème, le lait, le sel et le poivre
- 9) Verser cette préparation sur la tarte, parsemer d'herbes de Provence et de fromage râpé
- 10) Cuire 40 minutes à 180°C

## ◆ Rôti de porc

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 1kg de rôti de porc
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 2 carottes
- Huile d'olive
- Beurre
- Aromates : thym, laurier...
- Eau
- Sel et poivre

### Recette :

- 1) Éplucher et émincer les oignons, les tomates et les carottes
- 2) Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, puis colorer le rôti sur toutes les faces
- 3) Réserver le rôti dans un plat
- 4) Faire revenir les oignons dans la cocotte du rôti, puis les carottes, et pour finir les tomates
- 5) Ajouter les aromates, déglacer avec l'eau et porter à ébullition
- 6) Remettre le rôti, saler et poivrer à votre convenance
- 7) Couvrir et cuire 50 minutes à 180°C

## ◆ Purée de pommes de terre

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 1,5 kg de pommes de terre
- Muscade
- Beurre
- Crème fraîche
- Lait
- Sel et poivre

### Recette :

- 8) Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux
- 9) Mettre à cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la chair
- 10) Ecraser les pommes de terre
- 11) Ajouter la muscade, le beurre, la crème et du lait pour délayer jusqu'à la consistance souhaitée
- 12) Assaisonner à votre convenance

## ◆ Flan aux œufs

Pour 12 personnes

### Ingrédients:

- 1 litre de lait
- 200 g de sucre
- 6 œufs
- sucre vanillé
- 120 g de sucre
- 50 g d'eau
- 120 g de sucre

### Recette :

- 1) Dans un saladier, mélanger les œufs et les sucres
- 2) Verser le lait bouilli et mélanger
- 3) Caramel : faire chauffer l'eau avec le sucre dans une casserole, jusqu'à la coloration souhaitée
- 4) Installer des ramequins dans un plat à four
- 5) Verser le caramel dans le fond des ramequins
- 6) Puis verser le mélange œufs/sucres/lait
- 7) Mettre de l'eau chaude dans le plat jusqu'au bord des ramequins
- 8) Faire cuire 35-40 minutes à 180°C
- 9) Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur quelques heures

BON APPETIT ! 😊