



ATELIER CUISINE



Du 14 Novembre 2023

◆ Velouté de lentilles

Pour 6 personnes

Ingrédients:

- 1 cube de légumes
- 1 bouquet garni
- 300g de lentilles vertes
- 1 oignon ou 1 échalote (épluché/émincé)
- Lait
- Sel et poivre
- Croutons



Recette :

- 1) Faire cuire les lentilles avec le cube de légumes, l'oignon ou l'échalote et le bouquet garni.
- 2) Retirer le bouquet garni et mixer les lentilles.
- 3) Passer les lentilles au chinois ou passoire fine.
- 4) Mélanger les lentilles avec du lait jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 5) Assaisonner à votre convenance.
- 6) Faire des croutons, si vous le souhaitez.



◆ Choux farcis à la tomate

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 chou vert
- 500g de viande hachée de porc
- 1 œuf
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Mie de pain
- 10 cl de crème
- 600g de coulis de tomate maison
- 6 pommes de terre
- Sel et poivre



Recette :

- 1) Faire chauffer de l'eau jusqu'à ébullition.
- 2) Détacher délicatement les feuilles de chou.
- 3) Plonger les feuilles de chou quelques minutes dans l'eau bouillante. Puis les égoutter.
- 4) Emincer finement l'échalote, le persil ainsi que l'ail.
- 5) Mélanger la mie de pain avec la crème.
- 6) Ajouter la viande hachée, l'œuf, le sel et le poivre.
- 7) Enlever la côte des feuilles de chou, et y déposer une boule de farce (63g) et l'envelopper avec la feuille de chou. On peut compter 2 feuilles farcie par personne.
- 8) Déposer les feuilles de chou dans un plat et verser le coulis de tomate sur les feuilles de chou farcis.
- 9) Faire cuire à 170°C pendant 45 minutes.
- 10) Accompagner les feuilles de chou avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

◆ **Brownie aux noisettes**

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 150g de farine
- 225g de chocolat noir
- 187,5g beurre
- 120g de sucre
- 37,5g de poudre d'amande
- 37,5g de fécule de maïs
- 75g de noisettes hachés
- 6 œufs
- 2 pincées de sel



Recette :

- 1) Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- 2) Séparer les blancs d'œufs des jaunes.
- 3) Ajouter le sel et petit à petit la farine tamisée, la fécule de maïs et la poudre d'amandes.
- 4) Quand le mélange est bien homogène, ajouter le chocolat fondu, les jaunes d'œufs, les noisettes et mélanger à nouveau.
- 5) Monter les blancs en neige et le sucre et les ajouter à la pâte en mélangeant délicatement.
- 6) Disposer la pâte dans un moule carré ou rectangulaire puis enfourner pour 25 à 30 minutes à 180°C (four ventilé).



BON APPETIT ! 😊