



ATELIER CUISINE



Du 9 avril 2024

◆ Couscous poulet et légumes de saison

Pour 8 personnes

Ingrédients:

- 8 carottes (coupées en tronçons)
- 4 courgettes (coupées en tronçons)
- 3 navets coupés (coupés en en 6)
- 2 oignons coupés (coupés en en 6)
- 1 céleri rave coupés (coupé en en 8)
- 500g de tomates en coulis
- 535g de pois chiches en boîte
- 8 cuisses de poulet
- 800g graines de couscous moyen
- Huile
- Ras el hanout
- 1/2 tube de harissa



Recette :

- 1) Mettre dans une grande casserole de l'huile, faire revenir les oignons et faire dorer la viande.
- 2) Verser 2 litres d'eau bouillante, saler et ajouter les épices, le coulis de tomates, les carottes, le céleri et les navets. Laisser cuire à feu doux 20 minutes
- 3) Ajouter les courgettes
- 4) Laisser cuire 20 minutes
- 5) Ajouter les pois chiches
- 6) Laisser cuire le tout 5 à 10 minutes
- 7) Couscous : Faire bouillir 800 ml d'eau salée (Astuce : quantité égale de liquide et de graines en volume) Hors du feu, ajouter le couscous puis l'huile. Saler et remuer avec une fourchette
- 8) Sauce harissa : Mettre dans un bol 2 louches de bouillon et verser le demi-tube de harissa (mettre le bol sur la table et chacun se sert à sa convenance)

◆ Robinson : spécialité antillaise

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 :

- 200g de confiture (ex : cerises)
- 200g de confiture différente (ex : abricots)
- 250g de noix de coco râpée
- 300g de beurre ramolli
- 150g de sucre
- 4 œufs
- 300g de farine
- 1 sachet de levure chimique



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 chemisé avec du papier cuisson

Garniture :

- 6) Etaler la première confiture sur la pâte
- 7) Saupoudrer de poudre de coco
- 8) Etaler la deuxième confiture
- 9) Saupoudrer de poudre de coco
- 10) Faire le biscuit : mélanger le beurre et le sucre, puis les œufs et ensuite ajouter la farine et la levure
- 11) Mélanger l'ensemble et le verser dans le moule sur la poudre de coco
- 12) Cuire 40 minutes à 180°C

BON APPETIT ! 😊