



# ATELIER CUISINE



Du 4 juin 2024

## ◆ Acras de légumes

Pour 8 personnes

### Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail haché finement
- Persil ciselés
- Epices
- Sel et poivre
- 90g de farine
- 4g sachet de levure
- Eau
- 1 litre de friture



### Recette :

- 1) Préparer la pâte à acras : Râper finement les carottes et la courgette
- 2) Dans un saladier, les mélanger avec le persil, les oignons, l'ail les épices
- 3) Assaisonner de sel et de poivre à votre convenance
- 4) Ajoutez la farine, la levure et 15 cl d'eau très froide
- 5) Mélanger le tout
- 6) Faire tomber de petites cuillerées de pâte, dans le bain de friture chauffé à 170 °C
- 7) Laisser dorer les acras 5 minutes
- 8) Les égoutter, puis les déposer au fur et à mesure sur un papier absorbant

## ◆ Ratatouille et côte de porc

Pour 8 personnes

### Ingrédients:

- 8 côtes de porc
- 4 courgettes (coupées en cubes)
- 2 aubergines (coupées en rondelles)
- 1 poivron(s) rouge (coupés en cubes)
- 2 oignons
- 3 tomates (coupés en cubes)
- 1 boîte de coulis de tomate
- Ail, herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre



### Recette :

- 2) Laver et couper les courgettes, aubergine, poivron et tomates (les réserver séparément)
- 3) Emincer les oignons et haché l'ail
- 4) Dans une casserole verser de l'huile d'olive
- 5) Ajouter l'oignon, puis faire revenir 2 minutes
- 6) Mettre ensuite les courgettes et le poivron.
- 7) Ajouter ensuite les aubergines.
- 8) Puis, verser les tomates
- 9) Ajouter ensuite les herbes de Provence et l'ail, assaisonner à votre convenance de sel et de poivre
- 10) Mélanger bien le tout
- 11) Refermer à l'aide d'un couvercle et laissez cuire le tout à feu doux pendant 30 minutes.

Vérifier l'assaisonnement de la ratatouille.

## ◆ Îles flottantes

Pour 8 personnes

### I) Pour la crème anglaise et les blancs :

#### Ingrédients:

- 1 litre de lait
- 8 œufs
- 100 g de sucre
- 30 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

#### Recette :

- 1) Séparer les jaunes des blancs d'œufs
- 2) Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé
- 3) Mélanger les jaunes et 100 g de sucre
- 4) Verser le lait bouillant sur les jaunes et le sucre en mélangeant vivement
- 5) Mélanger le tout sur le feu pour faire la crème anglaise
- 6) Arrêter, à la toute 1ère ébullition et vider la crème, dans un récipient rapidement
- 7) Monter les blancs en neige, bien ferme, avec 30 g de sucre
- 8) Faire des boules de 7/8 cm de diamètre sur un papier cuisson et cuire 180°C pendant 3 à 4 minutes
- 9) Placer dans un plat, les blancs cuits, côte à côte, sur la crème anglaise

### II) Pour le caramel :

#### Ingrédients:

- 100 g sucre en poudre
- 40 g d'eau

#### Recette :

- 1) Faire chauffer l'eau avec le sucre dans une casserole, jusqu'à la coloration souhaitée
- 2) Verser le caramel sur les blancs

