



ATELIER CUISINE



Du 16 juillet 2024

◆ Gaspacho

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron
- 2 oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- basilic frais
- coriandre fraîche
- 1 c à s de vinaigre
- 2 c à s d'huile d'olive
- une pincée de piment de Cayenne
- sel et poivre



Recette :

- 1) Laver les légumes
- 2) Eplucher l'ail et les oignons
- 3) Peler et épépiner les tomates
- 4) Éplucher et épépinez le concombre
- 5) Epépiner le poivron
- 6) Ajouter le basilic, la coriandre, le vinaigre, l'huile, le piment de Cayenne, le sel et le poivre
- 7) Mixez l'ensemble
- 8) Réserver au réfrigérateur

◆ Courgettes farcies et riz

Pour 6 personnes

Ingrédients:

- 6 courgettes (+ ou -)
- mie de pain
- 30 cl lait (+ ou-)
- 750 g de chair à saucisses
- 1 œuf
- 2 oignons jaunes
- persil frais haché
- huile
- sel et poivre
- 300 g de riz
- eau



Recette :

Pour les courgettes farcies :

- 1) Laver les courgettes, les couper en deux (dans le sens de la longueur)
- 2) Enlever les pépins du centre
- 3) Eplucher et émincés finement les oignons
- 4) Faire tremper la mie de pain et le lait
- 5) Mélanger : la mie de pain, le lait, la chair, l'œuf, es oignons, le persil haché, le sel et le poivre
- 6) Badigeonner d'huile le plat
- 7) Garnir chaque 1/2 courgette avec la farce
- 8) Faire cuire 1h à 180 °C

Pour le riz :

- 9) Faire fondre une noisette de beurre à la poêle.
- 10) Ajouter le riz et le faire suer jusqu'à ce qu'il devienne translucide
- 11) Ajouter l'eau et laisser cuire 12 minutes.
- 12) Assaisonner

◆ Flan pâtissier aux abricots

Pour 8 personnes



Ingrédients:

Pâte brisée :

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

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

Abricots rôtis :

- 6) Fondre le beurre dans une casserole
- 7) Dénoyauter les abricots, les couper en 2 et les disposer sur une plaque allant au four
- 8) Couler le beurre fondu sur les abricots
- 9) Saupoudrer de sucre
- 10) Enfourner environ 15 minutes à 200°.

Flan pâtissier :

- 11) Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille dans une casserole.
- 12) Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la maïzena.
- 13) Verser une partie du lait sur le mélange, bien mélanger avec un fouet
- 14) Remettre le tout dans la casserole
- 15) Porter à ébullition environ 40 secondes.
- 16) Etaler les abricots sur la pâte.
- 17) Ajouter la préparation du flan
- 18) Enfourner pour 30 à 40 minutes à 180°
- 19) Laisser refroidir et déguster !

Abricots rôtis :

- 1 kg d'abricots frais
- 100 g de beurre
- Sucre en poudre

Flan pâtissier :

- 1 L de lait entier
- 2 œufs
- 200 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 90 g de maïzena

BON APPETIT ! 😊