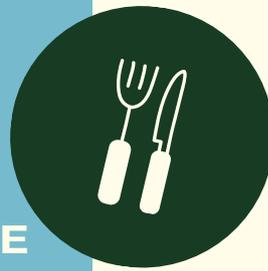


Recettes de cuisine





Menus des ateliers

1

RISOTTO CREVETTES AU LAIT DE
COCO DESSERT STRACCIATELLA
MAISON

2

COLESLAW MAISON AUX RAISINS
SECS PÂTES AU SAUMON ET
ÉPINARDS

3

SALADE À LA DIABLE (BETTERAVE,
POMMES, NOIX, DÉS DE GOUDA)
QUINOA À LA MÉDITERRANÉENNE

4

POULET SAUCE BUTTERNUT ET SON
RIZ AU CURCUMA SALADE DE FRUITS
DE SAISON À LA CANNELLE

5

DAHL DE LENTILLES CORAIL
FAISSELLE AUX FRUITS FRAIS ET
SÉSAME

6

TABOULÉ DE SARDINES AUX
LÉGUMES DE SAISON FROMAGE
BLANC, POIRES CARAMELISÉES ET
FLOCONS D'AVOINE TOASTÉS

Risotto aux crevettes et citron vert



Ingrédients pour 4 portions

- 300g de riz à risotto (Arborio ou Carnaroli) •
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2L de bouillon maison (1 carotte, 1 navet, 4 branches de céleri, 2 oignons, 2 feuilles de laurier) •
- 2 courgettes (varier le légume selon la saison)
- 20 cL de lait de coco
- 2 citrons verts
- 250g de crevettes décortiquées cuites
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

-Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles, les navets en morceaux, les branches de céleri en tronçons et les oignons émincés ;

-Déposez tous les légumes dans une cocotte ou une grande casserole.

Ajoutez-y les feuilles de laurier, du sel et du poivre à votre convenance, puis recouvrez d'eau ;

-Laissez mijoter à feu doux à couvert pendant 45 min à 1h. Filtrez le mélange pour ne conserver que le bouillon de légumes ;

-Versez 2 c à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, y ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit nacré ;

-Mouillez ensuite avec la première louche de bouillon, remuez et laissez le riz l'absorber avant de rajouter une nouvelle louche. Procédez ainsi jusqu'à ce que le riz soit presque cuit (comptez 16 minutes).

Au lieu d'ajouter les deux dernières louches de bouillon, versez le lait de coco ; -

Lavez et éplucher les courgettes, les couper en rondelles ou en dés.

-Ajoutez en même temps les morceaux de courgettes et de crevettes et laissez cuire les 2 minutes restantes ;

-Ajoutez juste avant de servir le jus d'un citron vert et son zeste. Si votre citron vert n'a pas beaucoup de jus, goûtez le risotto et n'hésitez pas à en rajouter un second.

C'est prêt !

Dessert stracciatella maison

Ingrédients pour 4 portions

- 40 g de sucre
- 3 blancs d'œufs
- 300 g de fromage blanc 3% MG
- 80 g de chocolat noir en tablette ou déjà en pépites
- vanille en poudre



Fouettez les blancs d'œufs avec le sucre et la vanille, ils doivent être fermes mais pas trop non plus ;

- Coupez les carrés de chocolat en copeaux ou en pépites le plus finement possible ;
- Incorporez délicatement les copeaux de chocolat et le fromage blanc et mélangez bien ;
- Réservez au frais 1h à 2h avant de déguster et c'est prêt !



Coleslaw maison aux raisins secs

• Ingrédients pour 4 portions

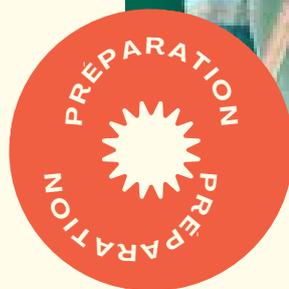
-Lavez, épluchez et râpez les carottes ainsi que le chou. Les mettre dans un saladier ;

-Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients (fromage blanc, jus de citron, huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, sel, poivre) ;

-Ajoutez les raisins secs et la sauce sur les légumes, bien mélanger et c'est prêt !

- 250g de carottes (200g épluchées)
- 200g de chou blanc
- 40g de raisins secs
- 150 g de fromage blanc nature
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1,5 c à café de moutarde
- 1 pincée de sel et poivre

Tagliatelles complètes poisson-épinard



Ingrédients pour 4 portions

- 400 g de pâtes tagliatelles complètes idéalement ou penne
- 200 g de pavé de saumon ou truite
- 200 g d'épinards frais ou surgelés suivant la saison
- 200g de fromage blanc 3% MG
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Zeste de citron optionnel

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon et l'ail ;

-Coupez-le saumon en morceaux et lavez et égouttez les épinards si ils sont frais ;

-Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente ; Égouttez-les en réservant une tasse d'eau de cuisson des pâtes ;

-Si vous avez des épinards surgelés, les placer dans une casserole et versez $\frac{1}{2}$ verre d'eau dessus, cuire à feu doux à couvert pendant 10 minutes environ ;

-Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides ;

-Ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondus, puis ajoutez le saumon et faites cuire pendant 2-3 minutes.

-Incorporez le fromage blanc et laissez mijoter quelques minutes. Ajoutez les pâtes égouttées à la poêle avec la sauce. Mélangez bien. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes pour ajuster la consistance. ;

-Ajoutez le parmesan râpé et mélangez de nouveau ;

-Assaisonnez avec du poivre et, si vous le souhaitez, un peu de zeste de citron pour une touche de fraîcheur et c'est prêt !

Salade à la diable (betterave, pommes, noix, dés de gouda)



Ingrédients pour 6 portions

- 6 betteraves cuites
- 3 pommes
- 1 oignon rouge (facultatif suivant les goûts)
- 100g de noix
- 100g de gouda
- 150g de mâche Vinaigrette maison
- 3 c à S d'huile de lin, colza ou cameline
- 1,5 c à S de vinaigre de cidre
- sel, poivre

- Coupez les betteraves en dés, les pommes et le fromage ;
- Coupez l'oignon finement et hachez les noix grossièrement ;
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier y compris la mâche ;
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre ;
- Ajoutez la vinaigrette et c'est prêt !



Quinoa à la méditerranéenne

Ingrédients pour 4 portions

- 200g de quinoa
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 50g de féta
- 400g de tomates pelées en boîte
- 4 œufs
- 1 oignon
- 200g de champignons frais
- 2 c à café de curry

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole et cuire le quinoa en suivant les indications du paquet ;
- Emincez les oignons et coupez les champignons en lamelles ;
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les oignons, les faire colorer puis ajoutez les champignons, le curry, le sel ;
- Ajoutez les tomates concassées, cuire 5 minutes. Cassez les œufs dessus le mélange et couvrir. Cuire 3 à 5 minutes selon la cuisson des œufs souhaitée ;
- Servir le quinoa avec le mélange légumes/œufs et ajoutez un peu de féta émietté sur le dessus et c'est prêt !

Poulet sauce butternut et son riz au curcuma



Ingrédients pour 6 portion

-Pour la sauce de

butternut :

- 1/2 butternut
- 1 oignon
- 1 c à soupe d'huile
d'olive
- 75 mL de lait ½ écrémé
- 1 pincée de sel
- 1 c à café de paprika
- 2 c à soupe d'huile de
sésame • 600 g escalope

de poulet

- Filet d'huile d'olive
- 360 g de riz basmati
- 1 c à café de curcuma
- Quelques noix de cajou
non salées

- Épluchez et coupez l'oignon.

Faites suer les oignons dans de l'huile d'olive ;

-Coupez le butternut en dés (dés de 1/1cm) le plus
homogènement possible.

Ajoutez le paprika ;

-Faites bouillir de l'eau dans une casserole, ajoutez le riz, cuire
pendant 10 min ;

-Egouttez le riz et ajoutez le curcuma ;

-Ajoutez de l'eau, jusqu'à 1 cm au-dessus des morceaux de
butternut, cuire à feu doux entre 15 et 20 minutes environ ;

-Pendant le temps de cuisson, taillez le poulet en gros carrés (2-
3cm environ) et le saisir à la poêle avec un filet d'huile d'olive ;

-Mixez la préparation de butternut puis ajoutez le lait et l'huile
de sésame. Ajoutez le sel à la fin ;

-Terminez la cuisson du poulet en ajoutant la sauce à base de
butternut

; -Réchauffez le riz et servir ensuite dans l'assiette avec le
mélange de poulet et la sauce. Ajoutez les noix de cajou et c'est
prêt !

Salade de fruits de saison à la cannelle



Ingrédients pour 6 portions

- 450 g de raisins blonds
- 5 clémentines
- 1 banane
- 2 pommes rouge
- le jus de 2 oranges
- 3 cuillères à café de sucre
cassonade
- 1 cuillère à café d'arôme
vanille
- 1 petite cuillère à café de
cannelle (optionnel suivant
les goûts)

-Dans un saladier, mettre les raisins coupés en deux
(en ôtant les pépins) ;

-Ajoutez les clémentines pelées et découpées en
quartiers puis les bananes coupées en rondelles.

-Epluchez la pomme, lui enlever le cœur et les
pépins et la couper en petits dés ;

-Ajoutez les fruits dans un saladier. Versez le jus
des deux oranges et mettre également l'arôme
vanille, le sucre cassonade et la cannelle.

-Mélangez bien et réserver au frais avant déguster
et c'est prêt !

Dahl de lentilles corail

Ingrédients pour 6 portions

- 250g de lentilles corail
- 250g d'eau
- 200g de purée de tomates
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à soupe de curcuma
- 15g de gingembre frais
- 1,5 c à café de sel
- Quelques feuilles de persil ou coriandre (au choix)



-Rincez les lentilles puis égouttez-les. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail ;

-Faites revenir dans la poêle l'ail et l'oignon avec 2 c à soupe d'huile d'olive sans les colorer ;

-Ajoutez les lentilles, la purée de tomates et les épices puis salez et mélangez l'ensemble des ingrédients ;

-Faire cuire 30 min à feu moyen en remuant. Ajoutez si besoin un peu d'eau en cours de cuisson pour éviter que les lentilles accrochent ;

-Servir bien chaud avec quelques feuilles de persil ou coriandre selon vos goûts et c'est prêt !



Faisselle aux fruits frais et sésame

Ingrédients pour 4 portions

- 400g de faisselle 4,5% MG
- 400g de fruit de saison de votre choix
- 60g de graines de sésame
- 20g de miel (facultatif)

Versez le sésame dans une poêle antiadhésive ;

-Faire chauffer sur feu vif pour le torrifier. Remuez la poêle pour dorer uniformément les graines de sésame. Bien surveiller la cuisson, cela va très vite. Lorsque le sésame est doré, le débarrasser dans un bol. Laissez refroidir ;

-Lavez, épluchez si vous le souhaitez les fruits et les couper en petits morceaux (cubes, dés etc)

-Égouttez la faisselle dans un saladier, mélanger la faisselle avec le miel, versez dans des verrines ou autre contenant ;

-Ajoutez les fruits frais et les graines de sésame en topping.

Taboulé de sardines aux légumes de saison



Ingrédients pour 4 portions

3 boîtes de sardines à l'huile d'olive

• 1 à ½ oignon rouge (suivant la taille)

• 240g de semoule complète crue

• Le jus d'1 citron jaune

• 1 petite boîte de maïs

• 2 c à soupe d'huile d'olive

• 400g de légumes de saison

• 1 pincée de sel

• Poivre

• Herbes type ciboulette ou coriandre

-Faites bouillir de l'eau dans une casserole ;

-Préparez les légumes (les laver et les éplucher si besoin) et les couper en dés ;

-Dans une poêle, ajoutez 1 à 2 c à soupe d'huile d'olive et faites revenir les oignons rouges (ils peuvent être mis crus sur le plat à la fin si vous les tolérer bien) et les légumes de saison ;

-Ouvrir les boîtes de sardines et les réservez dans une assiette en conservant l'huile d'olive ;

-Pressez le citron ;

- Versez la semoule dans un saladier, salez et ajoutez l'huile des sardines ainsi que le jus de citron puis versez l'eau sur la semoule (couvrir entièrement la semoule). Mélangez à nouveau ;

-Couvrir et laissez gonfler la semoule pendant 15 mn environ ;

-Une fois les légumes cuits et fondants, les mélanger à la semoule et s'il reste de l'huile d'olive des sardines l'ajouter à la préparation ;

-Ajoutez les sardines sur le dessus ou les émietter comme vous préférez ;

-Ciselez la ciboulette ou la coriandre et ajoutez sur la préparation et c'est prêt !

Fromage blanc, poires caramélisées et flocons d'avoine toastés

Ingrédients pour 6 portions

- 400g de fromage blanc
- 4 poires
- 20g de sucre
- 10g de beurre $\frac{1}{2}$ sel
- 80g de flocons d'avoine



-Lavez, pelez et découpez la poire en dés.

-Faites revenir les poires dans une poêle avec le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'elles soient dorées ;

-Ajoutez les flocons d'avoine. Cuire jusqu'à ce que les poires soient caramélisées ;

-Versez le fromage blanc dans des verres ou verrines puis ajoutez le mélange poire caramélisées/flocons d'avoine. Laissez refroidir et c'est prêt !

Vous pouvez aussi servir la recette en plusieurs couches c'est-à-dire disposer une 1ère couche de fromage blanc puis le mélange poire/flocons d'avoine et une 2ème couche de fromage blanc etc

Bon
appétit!

