

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

vacances d'hiver 2023

Recette N°1 :

Burger de gaufres de patate douce truite fumée avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

Temps de préparation : 25 min

La pâte à gaufres :

- 400 g de patates douces cuites
- 1 sachets de levure chimique
- 300 ml de lait
- 50g d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- 200 g de farine
- 2 œufs


Accompagnement :


- 4 tranches de truite fumée
- 1 oignon rouge
- Quelques feuilles de salade
- 2 avocats
- ½ concombre
- Sel, poivre
- Citron
- Sauce de la recette n°3

1. Faire cuire les patates douces dans une casserole remplie d'eau
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait
3. Écraser les patates douces une fois cuites afin de faire une purée, y ajouter la farine, la levure chimique, le sel et le paprika
4. Incorporer le mélange liquide au mélange de patate douce. Y ajouter l'huile d'olive
5. Faire cuire les gaufres dans un gaufrier
6. Éplucher et couper en lamelle l'oignon rouge et le concombre
7. Retirer la peau de l'avocat, puis l'écraser dans un bol. Ajouter quelques gouttes de citron
8. Mettre la sauce (recette n°3) sur la moitié basse du burger et l'avocat sur la moitié haute
9. Mettre une feuille de salade, 2-3 lamelles de concombre puis ajouter une tranche de truite fumée.
10. Refermer le burger
11. Place à la dégustation



<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Un saladier• Un économe• Un couteau• Une planche à découper• Une fourchette• Un fouet• 2 cuillères à soupe• Un gaufrier• Une casserole	<ul style="list-style-type: none">– Vous pouvez remplacer la truite fumée par du saumon fumé, du saumon ou du thon– Vous pouvez ajouter du tabasco pour le côté piquant dans la sauce– La sauce peut être une base de yaourt, ciboulette et vinaigre.

Recette N°2 :	Butternut façon burger
<u>Ingrédients pour 4 personnes :</u>	<u>Temps de préparation : 25 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 butternut• 2 poivrons• 2 oignons• 2 poignées d'épinard• Sel poivre• Huile d'olive• Herbes de Provence• Sauce de la recette n°3	<ol style="list-style-type: none">1. Découper 8 rondelles de butternut. Mettre de l'huile du sel et du poivre et enfourner 15 min de chaque côté à 200 °.2. Laver et couper les poivrons en lamelle et les oignons en rondelle. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes de Provence. Laisser cuire 10-15 minutes.3. Sortir le butternut du four, Y mettre de la sauce (recette n°3) puis ajouter des épinards, les oignons, les poivrons. Déposer une rondelle de butternut sur le tout.
	

<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Une passoire• Un couteau• Une planche à découper• Un plat à four• Une petite casserole avec son couvercle• Un couteau	<ul style="list-style-type: none">- Le butternut peut être remplacé par d'autres légumes tels que de l'aubergine
Recette N°3 :	Sauce au curry pour accompagner les burgers
<u>Ingrédients :</u> pour 4 personnes	<u>Temps de préparation :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 6 c à s de fromage blanc• 1 c à c de curry• 1 c à c de moutarde• 1 c à c de cumin• Sel poivre 	<p>Dans un bol, mélanger le fromage blanc, les épices, la moutarde le sel et le poivre.</p>
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 bol• Une cuillère à soupe	<ul style="list-style-type: none">- Le fromage blanc peut être remplacé par un yaourt nature, un yaourt à la grecque ou du Skir- Une sauce au yaourt peut être réalisée avec du citron/ de la ciboulette, de la coriandre et de l'ail.