

## ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE


# COOKING FAMILY




fête 2019



Recette N°1 :	Pina Colada Kids
<u>Ingrédients entre 4 et 6 personnes</u>	<u>Temps de préparation : 10 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 cl de lait de coco</li><li>• 300 cl de jus d'ananas</li><li>• 150 cl de jus d'orange</li><li>• 6 rondelles d'ananas</li><li>• glaçons</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper les rondelles d'ananas en gros cubes.</li><li>2. Mélanger le lait de coco, le jus d'ananas et le jus d'orange.</li><li>3. Verser le tout dans des verres en y ajoutant les ananas coupés et les glaçons. Servir de suite.</li></ol> 
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 shaker ou blender</li><li>• 1 couteau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Pour apporter un peu de couleur, rajouter un trait de sirop de grenadine dans les verres.</li></ul>

Recette N°2 :	Courge spaghetti à la carbonara
<u>Ingrédients pour 4 personnes</u>	<u>Temps de préparation : 1h</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 courge spaghetti</li><li>• 1 paquet de lardons</li><li>• 150 ml de crème liquide</li><li>• 1 œuf</li><li>• 1 gousse d'ail</li><li>• 1/2 oignon</li><li>• 200 g de champignon de Paris</li><li>• sel, poivre</li><li>• noix de muscade</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper la courge spaghetti en deux. La placer dans un plat à gratin en rajoutant un verre d'eau au fond de celui-ci. Enfourner 20 minutes à 180 °C.</li><li>2. Dans une poêle, faire revenir les lardons avec l'oignon et les champignons émincés et rajouter l'ail à mi cuisson.</li><li>3. Y verser la crème et l'œuf. Mélanger et assaisonner le tout et garder au chaud.</li><li>4. Une fois la courge cuite, racler l'intérieur et les bords avec une fourchette pour former les spaghettis et placer le tout dans un plat à service.</li><li>5. Dresser le tout en versant la préparation à base de crème et lardons sur les spaghettis de courge.</li></ol>
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 poêle</li><li>• 1 four</li><li>• 1 cuillère en bois</li><li>• 1 plat à gratin</li><li>• 1 saladier</li><li>• 1 fourchette</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Pour une recette plus légère, possibilité de remplacer les lardons par des dés de jambon.</li><li>– La courge spaghetti peut aussi se cuire à l'autocuiseur ou plongée entière dans un grand volume d'eau salée une trentaine de minutes.</li></ul> 

Recette N°3 :	Tiramisu à la mandarine
<u>Recette pour 6 personnes :</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g de fromage blanc</li><li>• 12 biscuits boudoirs</li><li>• 4 mandarines</li><li>• 2 œufs</li><li>• 1 sachet de sucre vanillé</li><li>• 100 g de sucre</li><li>• 150 ml de jus d'orange</li><li>• cacao amer en poudre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Placer les boudoirs au fond de ramequins ou d'un plat après les avoir roulés dans le jus d'orange.</li><li>2. Battre les jaunes d'œuf et le sucre dans un saladier puis y ajouter le fromage blanc avec le sucre vanillé.</li><li>3. Monter les blancs en neige avec un batteur électrique avec 1 cs de sucre. Les incorporer délicatement à la préparation.</li><li>4. Éplucher les mandarines et couper les quartiers en deux et les réserver dans un bol.</li><li>5. Recouvrir les boudoirs avec une couche de la préparation puis une couche de mandarine. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.</li><li>6. Placer au frais pendant au moins deux heures. Saupoudrer le tout de cacao avant de servir.</li></ol> 
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 spatule</li><li>• 1 batteur électrique</li><li>• 1 couteau</li><li>• 6 ramequins individuels ou 1 plat</li><li>• 1 bol</li><li>• 1 réfrigérateur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Possibilité d'incorporer des zestes de mandarines à la préparation au fromage blanc pour des notes plus acidulées.</li><li>– Pourquoi se contenter d'un seul fruit ? Le tiramisu s'accommode avec plein d'autres fruits selon la saison: kiwis, poires, framboises, pêches,...</li></ul>