


## ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

# COOCKING FAMILY

## La cueillette dans l'assiette

<b>Recette N°1 :</b>	<b>Crudités colorées sauce miel et ciboulette</b>
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 15 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 petite botte de radis</li><li>• 4 carottes</li><li>• 1 pomme</li><li>• 1 citron</li><li>• 20 ml d'huile de noix</li><li>• 1 cc de miel</li><li>• ciboulette fraîche ou séchée</li><li>• sel, poivre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Commencer par rincer les carottes, la pomme et les radis après avoir retiré les fanes.</li><li>2. Éplucher les carottes et la pomme avant de les râper à l'aide d'une râpe ou mandoline. Couper les radis en fines rondelles.</li><li>3. Mélanger le tout dans un gros saladier avant d'y ajouter le citron pressé, le miel et la ciboulette ciselée.</li><li>4. Saler, poivrer à la convenance.</li></ol>
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 couteau</li><li>• 1 économe</li><li>• 1 râpe ou mandoline</li><li>• 1 saladier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Très simple et rapide à réaliser pour une petite touche de fraîcheur à l'apéritif, une entrée colorée ou en accompagnement d'une quiche, gratin ou viande/poisson froid.</li><li>– Le choix des légumes et fruits pourra se faire différemment selon la saison ( ici produits d'automne).</li><li>– Pour plus de gourmandise, on peut y ajouter des noix, raisins secs ou des petits dés de fromage.</li></ul>
	

## Recette N°2 :

## Polenta crémeuse au comté et champignons

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 200 g de polenta
- 300 ml de lait demi écrémé
- 300 g de champignons
- 150 g de comté râpé
- 300 ml de bouillon de légumes
- 20 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

### Temps de préparation : 40 min

1. Laver, éplucher et couper les champignons en lamelles avant de les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive et la gousse d'ail ciselée.
2. Faire bouillir l'eau et dans un saladier, l'ajouter au bouillon de légumes. Remuer jusqu'à ce que celui-ci soit complètement dissous. Ajouter ensuite la polenta et remuer 2 minutes.
3. Ajouter à la préparation le lait, les champignons ainsi que le fromage râpé. Sales et poivrer à la convenance.
4. Placer dans un plat puis enfourner une dizaine de minutes à 180°C pour faire dorer.

### Matériel :

- 1 couteau
- 1 poêle
- 1 saladier
- 1 grosse cuillère
- 1 four

### Nos commentaires :

- Possibilité d'adapter la recette à la saison : tomates, aubergines et poivrons pour une recette estivale par exemple, sauce aux carottes et à l'orange en hiver,...
- Ce plat rassasiant à base de maïs permet de faire varier nos féculents et pourra facilement apaiser les appétits du soir sans pour autant être accompagné de viande ou poisson.



Recette N°3 :	Tarte alsacienne aux prunes
<u>Ingrédients pour 1 tarte :</u>	<u>Temps de préparation : 40 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de prunes</li><li>• 300 g de farine</li><li>• 3 œufs</li><li>• 100 ml de lait demi écrémé</li><li>• 60 ml d'eau</li><li>• 60ml d'huile d'olive</li><li>• 60 g de sucre</li><li>• 2 cs de semoule fine ( facultatif)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laver et dénoyauter les prunes. Les couper en deux dans le sens de la longueur.</li><li>2. Dans un saladier mélanger la farine, un œuf, l'huile d'olive et l'eau et mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une pâte lisse.</li><li>3. Étaler la pâte sur du papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la placer dans un moule à tarte.</li><li>4. Étaler sur le fond de la pâte la semoule fine puis y disposer les prunes ( face creuse côté pâte).</li><li>5. Dans un bol mélanger énergiquement les deux œufs, le lait et le sucre avec une fourchette puis la verser sur la tarte.</li><li>6. Enfourner 20 min à 180°C. Laisser tiédir avant de servir.</li></ol>
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 couteau</li><li>• 1 fourchette</li><li>• 1 saladier</li><li>• 1 rouleau à pâtisserie</li><li>• papier sulfurisé</li><li>• 1 moule à tarte</li><li>• 1 four</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Cette recette de pâte brisée à l'huile d'olive permet de montrer que l'on peut cuisiner avec différentes sources de matières grasses. Le beurre et margarine reste à privilégier cru sur les tartines du matin par exemple ou dans la pâtisserie.</li><li>– Possibilité d'ajouter sur le dessus de la préparation des amandes effilées ou noisettes concassées.</li></ul> 