


ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

ATELIER N°7

COOKING FAMILY

| | |
|---|---|
| Recette N°1 : | Rouleaux de printemps au poulet |
| <u>Ingrédients pour 4 personnes</u> (soit 12 rouleaux) : | Temps de préparation : 40 min |
| <ul style="list-style-type: none">• 12 galettes de riz• 1 carotte• 1 laitue iceberg• ½ concombre• 12 feuilles de menthe• 200 g de poulet• 50 g de vermicelles de riz (½ paquet)• 1 petite boîte de germes de soja• 2 cs de sauce soja• huile de cuisson (olive, tournesol,...) | <ol style="list-style-type: none">1. Dans une casserole d'eau bouillant, laisser cuire les vermicelles de riz 4 à 5 minutes. A la fin de la cuisson, égoutter les et rincer les à l'eau froide.2. Laver et éplucher les feuilles de laitue. Laver, éplucher et détailler en bâtonnets la carotte et le concombre (garder la peau de ce dernier).3. Couper les morceaux de poulet en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec l'huile. Les arroser de sauce soja en fin de cuisson.4. Passer au montage : préparer un saladier d'eau tiède et tremper chaque la galette de riz 10 à 15 secondes avant de la placer sur une planche à découper. Déposer dessus une feuille de laitue , une feuille de menthe, 2 lamelles de poulet quelques bâtonnets de carottes et concombre, un peu de vermicelles de riz puis refermer en ramenant le bord du haut en premier, puis des côtés puis enrouler en serrant et refermer le tout. Renouveler l'opération avec les autres rouleaux.5. Déposer sur une assiette. |
| <u>Matériel :</u> | <u>Nos commentaires :</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 casserole• 1 passoire• 1 économe• 1 planche à découper• 1 poêle• 1 saladier d'eau tiède | <ul style="list-style-type: none">– Simple et savoureux, le rouleau de printemps tire ses origines du Vietnam. Il est souvent consommé suite aux repas fastueux du nouvel an vietnamien, pour sa légèreté et sa fraîcheur afin de célébrer l'arrivée du printemps.– Le montage et le pliage des rouleaux est souvent expliqué et dessiné sur le paquet pour plus de facilité. |



| Recette N°2 : | Granola maison aux noisettes, noix et chocolat |
|--|---|
| <u>Ingrédients pour 1 bocal :</u> | <u>Temps de préparation :</u> 40 min |
| <ul style="list-style-type: none">• 250g de flocons d'avoine• 50 g de noisettes entières• 50 g de cerneaux de noix• 50 g de miel ou sirop d'érable• 2 cs d'huile de cuisson• 5 cs de pépites de chocolat noir• 80 ml d'eau | <ol style="list-style-type: none">1. Mélanger l'huile avec le miel /sirop d'érable dans une casserole et faire chauffer à feu doux.2. Mélanger dans un saladier les flocons d'avoine, les noisettes, les cerneaux de noix ainsi que l'eau et le mélange chaud pour former des agglomérats.3. Étaler ce mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfourner environ 30 minutes à 180°C en mélangeant à mi cuisson.4. Laisser refroidir, ajouter des pépites de chocolat et conserver dans un bocal ou une boite hermétique. |
| <u>Matériel :</u> | <u>Nos commentaires :</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 plaque de cuisson• 1 saladier• 1 casserole• 1 boite hermétique ou 1 bocal  | <ul style="list-style-type: none">– Possibilité d'adapter la recette avec des fruits secs (cranberries, raisins secs,...) d'autres oléagineux (amandes, noix de Pecan,...) et graines (courges, sésames,...).– Idéal pour un petit déjeuner gourmand ou saupoudré sur une compote ou un yaourt en dessert ou au goûter . |