

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

ATELIER N°6

COOKING FAMILY

Recette N°1 :

Galettes de lentilles de corail, quinoa et légumes

Ingrédients pour 10 galettes :

Temps de préparation :

-  60g de quinoa
-  60g de lentilles corail
-  2 œufs
-  1 oignon
-  200g de céleri
-  2 carottes
-  60g de fromage frais (vache qui rit/saint moret)
-  4 c. à s. de farine
-  Cumin
-  Curry
-  Sel et poivre

1. Faire cuire 12 min les lentilles de corail et le quinoa dans un grand volume d'eau.
2. Eplucher, laver et râper les légumes et l'oignon. Puis, les faire revenir dans une poêle pendant environ 10 min.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage frais, les épices, le sel et le poivre.
4. Ajouter les légumes, la farine, les lentilles et le quinoa, bien mélanger.
5. Mettre la préparation dans des moules ou réaliser des pâtons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
6. Mettre au four chaud pendant 30 min à 180°.

Matériel :

Mes commentaires :

-  1 casserole
-  1 économe
-  1 râpe à légumes
-  1 poêle
-  1 saladier
-  Facultatif : moules individuels (en silicone, pour tartelettes, muffins...)

-On peut les accompagner d'une belle salade verte ou les associer à une sauce tomate.



Recette N°2 :	Bavarois aux framboises
<u>Ingrédients pour 4 personnes :</u>	<u>Temps de préparation : 20min</u>
<u>Pour la mousse aux framboises :</u>  250g de framboises  1 citron  4 feuilles de gélatine  400g fromage blanc  60g de sucre en poudre  2 œufs	<ol style="list-style-type: none">1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand verre d'eau froide. Serrez-les entre vos mains pour en extraire l'eau. Pressez le citron.2. Dans une petite casserole, faites fondre sur feu très doux la gélatine dans le jus de citron. Laissez tiédir.3. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Dans un saladier, mélangez au fouet le fromage blanc avec le sucre, les deux jaunes d'œufs, la gélatine tiédie. Ajoutez les framboises, puis incorporez délicatement les deux blancs montés en neige.4. Versez la préparation dans un moule ou ramequins individuels. Placez-le au réfrigérateur pendant 4 h.5. Possibilité de démouler le bavarois en le présentant sur un plat de service.
<u>Matériel :</u>  1 grand verre d'eau froide  1 presse agrume  1 fouet électrique ou manuel  1 saladier  1 casserole	<u>Mes commentaires :</u> -En hiver, les framboises surgelées feront aussi bien l'affaire 

Bruna Touchard - 06 11 87 22 72

Diététicienne – 8 rue du 9 septembre 25 480 Miserey-Salines

Manon Bohard - 03 81 21 90 04

Diététicienne coordinatrice REPOPOP-FC

Recette N°3 :	Sablés aux noisettes
<p data-bbox="60 356 501 392"><u>Ingrédients pour 6 personnes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="108 412 240 443">🍳 1 œuf<li data-bbox="108 450 352 481">🍳 1 pincée de sel<li data-bbox="108 488 485 519">🍳 150g de sucre en poudre<li data-bbox="108 526 536 557">🍳 150g de poudre de noisettes<li data-bbox="108 564 501 595">🍳 125g de beurre pommade<li data-bbox="108 602 349 633">🍳 200g de farine	<p data-bbox="654 356 1082 392"><u>Temps de préparation :</u> 30mn</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="703 450 1522 618">1. Dans un récipient, mélanger l'œuf avec le sucre en poudre jusqu'à que le mélange blanchisse puis ajouter le beurre mou et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer la farine et enfin la poudre de noisettes.<li data-bbox="703 629 1522 752">2. Fariner le plan de travail et le rouleau puis étaler la pâte. A l'aide d'emporte-pièces ou d'un verre découper des formes dans la pâte jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.<li data-bbox="703 763 1522 931">3. Préchauffer le four à 170°C thermostat 6. Poser les sablés sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et enfournez les pour 13 à 18 minutes selon votre four. Laisser refroidir.
<p data-bbox="60 972 196 1008"><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="108 1028 288 1059">🍳 1 saladier<li data-bbox="108 1066 440 1097">🍳 1 rouleau à pâtisserie<li data-bbox="108 1104 512 1135">🍳 Facultatif : emporte-pièces	<p data-bbox="654 972 951 1008"><u>Mes commentaires :</u></p> <p data-bbox="654 1072 1018 1218">-Cette recette peut être adaptée à tous les goûts (noix, chocolat, raisins secs, cranberry, noix de coco...).</p> 