

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE









COOKING FAMILY

Recette N°1 :

Brochettes de poulet mariné citron vert, miel, basilic

Ingrédients pour 4 personnes :



Temps de préparation : 30 minutes

-  4 blancs de poulet
-  25 cL d'huile d'olive
-  1 citron **vert**
-  basilic
-  2 cuillères à soupe de miel
-  ½ poivron
-  ½ courgette
-  Sel et poivre

1. Couper les blancs de poulet en cubes.
2. Laver et débiter courgette et poivron en gros dés.
3. Mettez les cubes de poulet et les morceaux de courgette et poivron dans un plat.
4. Préparer la marinade : hacher le basilic et y ajouter dans un bol l'huile d'olive, le jus de citron et le miel. Saler et poivrer.
5. Verser la marinade dans le plat contenant le poulet, les morceaux de courgette et de poivron.
6. Couvrir et laisser au réfrigérateur au moins 1 heure.
7. Réaliser des brochettes en alternant cubes de poulet, morceaux de courgette et de poivron.
















Matériel :


















Nos commentaires :

-  1 couteau
-  1 économe
-  1 plat
-  1 saladier
-  Pics à brochette

- Astuce : pour un parfum plus prononcé, faire mariner la veille.
- Possibilité d'assaisonner selon ses goûts (paprika, curry, graines de sésame, safran, herbes de Provence,...).



| Recette N°2 : | Panna cotta |
|--|--|
| <u>Ingrédients pour 4 personnes :</u> | <u>Temps de préparation :</u> 20 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> 30 g de sucre 25 cL de crème fraiche entière 15 cl de lait 2 feuilles de gélatine 1 gousse de vanille ou de l'extrait de vanille 150 g du fruit au choix Jus de citron | <ol style="list-style-type: none">1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide.2. Dans une petite casserole, faire bouillir la crème et le lait avec la vanille et le sucre, remuer régulièrement puis réserver.3. Mixer le fruit avec le jus de citron.4. Lorsque la gélatine est ramollie, la serrer entre les mains pour en extraire l'eau avant de l'incorporer dans la préparation (chaude mais pas bouillante). Bien remuer.5. Verser la préparation dans des ramequins.6. Mettre au frais pendant au moins 3 heures, puis, dresser avec le coulis de fruit par-dessus. |
| <u>Matériel :</u> | <u>Nos commentaires :</u> |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 cuillère en bois 1 couteau 1 mixeur 1 casserole 1 réfrigérateur ramequins | <ul style="list-style-type: none">- Astuce : remplacer les fruits par du coulis de fruit.- Il est possible de rajouter par exemple du spéculoos émietté sur cette préparation pour un peu de croquant ! <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"></div> |

| Recette N°3 : | Gaspacho de tomates |
|---|--|
| <p data-bbox="60 412 504 450"><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></p> <ul data-bbox="108 510 592 1039" style="list-style-type: none"> 5 à 6 tomates bien mûres 1 poivron rouge 1 poivron jaune 1 concombre 1 oignon 1 gousse d'ail Jus de citron 2 cuillères à soupe de vinaigre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Basilic 2 tranches de pain de mie Poivre et sel | <p data-bbox="655 412 1158 450"><u>Temps de préparation : 15 minutes</u></p> <ol data-bbox="703 510 1517 1155" style="list-style-type: none">1. Laver les légumes et ôter la peau du concombre, épépiner les poivrons.2. Passer le tout au mixeur.3. Ajouter de l'eau si la texture est trop épaisse, l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le basilic puis assaisonner.4. Bien mélanger. Disposer les garnitures dans des ramequins.5. Mettre au réfrigérateur.6. Faire griller le pain de mie au four, le découper en petits dés.7. Disposer sur la préparation. Servir frais. |
| <p data-bbox="60 1200 197 1238"><u>Matériel :</u></p> <ul data-bbox="108 1290 304 1458" style="list-style-type: none"> 1 mixeur 1 couteau 1 économe ramequins | <p data-bbox="655 1200 948 1238"><u>Nos commentaires :</u></p> <ul data-bbox="703 1290 1517 1373" style="list-style-type: none">- Pour une préparation sans pulpe, passer la préparation au travers d'une passoire avant de la mettre au frais  |