

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

## Cooking Family

*Et si le chocolat s'invitait dans notre repas ?*

Recette N°1 :	Terrine de lentilles aux noisettes et cacao
<b><u>Ingrédients pour 6 personnes :</u></b>	<b><u>Temps de préparation : 1h</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 250 g de lentilles vertes</li><li>- 1 carotte</li><li>- 2 œufs</li><li>- 2 petites poignées de Noisettes entières</li><li>- fèves ou gruau de cacao (1 petite poignée) ou chocolat noir (&gt; 80%)</li><li>- 1 oignon rouge</li><li>- 1 gousse d'ail</li><li>- 1 cs d'huile d'olive</li><li>- cumin en grain</li><li>- sel, poivre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La veille vous pouvez tremper les lentilles dans deux fois leur volume d'eau dans un saladier.</li><li>2. Rincer les avant de les cuire dans une casserole d'eau.</li><li>3. Emincer l'oignon. Eplucher et couper la carotte en petits dés. Les ajouter avec les lentilles dans la casserole. Porter à ébullition et cuire une douzaine de minutes.</li><li>4. Une fois les lentilles égouttées, verser dans un récipient en ajoutant les noisettes, l'huile d'olive, l'ail émincé ainsi que le cumin et les fèves de cacao préalablement concassées. Mélanger le tout, saler et poivrer.</li><li>5. Battre les œufs en omelette avec une fourchette ou un fouet et les ajouter à la préparation.</li><li>6. Huiler un plat à gratin ou moule à cake ou le chemiser de papier cuisson et y verser la préparation avant d'enfourner 45 min à 150°C.</li><li>7. La terrine se démoule facilement et se déguste tiède ou froide.</li></ol>
<b><u>Matériel :</u></b>	<b><u>Nos commentaires :</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 saladiers ou récipients</li><li>• 1 économe</li><li>• 1 grosse cuillère</li><li>• 1 fourchette/ fouet</li><li>• 1 couteau</li><li>• 1 planche à découper</li><li>• 1 moule à cake ou plat à gratin</li><li>• Papier sulfurisé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peut s'accompagner d'une sauce au yaourt avec des herbes ou du citron.</li><li>- Idéal pour les apéritifs ou en accompagnement d'une salade ou de crudités.</li><li>- Mélange de saveurs audacieuses avec l'amertume du cacao.</li></ul> 

Recette N°2 :	Fondant au chocolat alternatif (compote de pomme ou courgette)
<p><b><u>Ingrédients pour 8 fondants :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 180g de compote de pommes ou de la courgette</li><li>• 3 œufs</li><li>• 1 càc de vanille liquide</li><li>• 60g de farine</li><li>• 200g de chocolat noir</li><li>• 60g de sucre</li><li>• 1 càs de levure chimique</li></ul>	<p><b><u>Temps de préparation : 15 min</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Préchauffer le four à 180°C</li><li>2- Faire fondre le chocolat au bain-marie</li><li>3- Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la vanille liquide jusqu'à ce que le volume augmente</li><li>4- Ajouter la compote de pomme et mélanger</li><li>5- Ajouter la farine et la levure, mélanger</li><li>6- Ajouter le chocolat fondu et mélanger soigneusement</li><li>7- Verser la préparation dans des moules individuels</li><li>8- Enfourner pendant 15 min</li><li>9- Déguster</li></ol>
<p><b><u>Matériel :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deux saladiers</li><li>• Une casserole</li><li>• Un fouet</li><li>• Une balance</li><li>• Une cuillère</li><li>• Moule individuel</li></ul>	<p><b><u>Nos commentaires :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Des oléagineux peuvent être ajoutés à la préparation : noix, noix de pécan, noisettes, amandes, ...cela apportera du croquant à la recette.</li><li>- La compote peut être remplacée par de la courgette. La courgette sera rappée avant de l'ajouter au mélange.</li></ul> 