

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY

A la maison !

Recette N°1 :	Tartinade végétale pour l'apéritif
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 15 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de légumineuses en boîte au choix: petits pois, lentilles, pois chiches, flageolets,...• 60 g de fromage frais de type St Moret ou Petit Billy• 1/2 citron• 1 gousse d'ail• Sel, poivre• Feuilles de menthe	<ol style="list-style-type: none">1. Égoutter vos légumineuses et placer les dans un mixeur avec le jus du 1/2 citron et la gousse d'ail puis mixer une première fois grossièrement.2. Ajouter le fromage frais et les feuilles de menthe rincées au préalable, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.3. Réserver dans un petit bol ou ramequin et goûter pour ajuster l'assaisonnement.4. Décorer à votre guise avant de placer au frais un petit temps avant la dégustation.
	
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 mixeur ou blender• 1 presse agrume• 1 planche à découper• 1 couteau• 1 bol ou récipient	<p>– Pas d'idée pour l'apéro ? plus rien dans les placards ? Aucun problème, cette recette s'adapte facilement avec les basiques que l'on a toujours chez soi : légumineuses ou légumes divers en conserves, frais ou surgelés accommodés avec un reste de fromage ou un laitage nature, assaisonner et le tour est joué! Sur des tartines c'est toujours un régal à partager!</p> <p>– Idéal à tartiner sur toasts de pain divers (levain, céréales, seigle, maïs, noix,...) des blinis ou du pain de fleur, en accompagnement d'une salade ou pour décorer une entrée froide.</p>

Recette N°2 :

Gratin de légumes aux Corn Flakes

Ingrédients pour 4 personnes:

Temps de préparation : 40 min

- 400 g de légumes frais au choix et selon la saison: carottes, chou-fleur, courgettes, aubergines, épinards, cotes de blettes,...
- 400 ml de lait
- 40 g de farine
- 20 g de beurre
- 80 g de corn flakes
- 60 g de fromage râpé
- 1 petit oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- noix de muscade

1.Éplucher les légumes et l'oignon. Émincer l'oignon et couper les légumes en morceaux de taille moyenne. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive avant d'y ajouter les morceaux de légumes. Cuire à feu doux durant 5 à 10 minutes à couvert en remuant régulièrement. Préchauffer votre four à 180°C.

2. Pour la béchamel, faire fondre le beurre au micro-onde dans un récipient adapté. Faire chauffer le lait dans une casserole jusqu'à ébullition. Ajouter la farine au beurre fondu et remuer jusqu'à obtenir une boule de pâte. Y ajouter très progressivement le lait chaud tout en remuant afin de délayer le tout avec un fouet pour obtenir une texture lisse et homogène. Reporter sur le feu environ 1 minute. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

3. Verser vos légumes dans un plat à gratin avant de recouvrir de béchamel. Saupoudrer de corn flakes et de fromage râpé puis enfourner durant 15 minutes.

Matériel :

Commentaires :

- 1 plat à gratin
- 1 four
- 1 micro-onde
- 1 économe (selon le légume)
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 verre doseur
- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois ou spatule
- 1 fouet

- Vous pouvez cuire vos légumes à la vapeur ou décider de couper les morceaux très finement pour une cuisson uniquement au four durant une vingtaine de minutes.

- Cette recette s'accommode parfaitement avec tous les restes (légumes divers, morceaux de viande ou de poisson, féculents,...) afin d'éviter le gaspillage.

- Les corn flakes donnent du croustillant à la préparation et peuvent être remplacés par des biscottes, waza ou même des restes de pain rassis.

