

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOCKING FAMILY

autour des herbes et aromates

Recette N°1 :	Fougasse aux olives et aux herbes
<u>Ingrédients pour 4 personnes</u> (pour une fougasse) :	Temps de préparation : 30 min
<ul style="list-style-type: none">• 250 g de farine• 4 cs d'huile d'olive• 1 petit bol d'olive noires ou vertes dénoyautées• 1/2 sachet de levure chimique• thym, romarin (ou herbes de Provence)• 60 g de fromage râpé• sel, poivre• 15 cl d'eau	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à 180 °C.2. Dans un saladier, mettre la farine, la levure chimique, le sel puis les olives, l'huile ainsi que le romarin et le thym.3. Y ajouter l'eau petit à petit pour former une boule bien lisse.4. Pétrir pendant quelques minutes. Rouler la pâte sous les paumes de main de façon à former un grand « boudin ».5. Superposer les deux extrémités ainsi que d'autres parties pour obtenir la forme souhaitée. Y saupoudrer de fromage râpé.6. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé puis placer la fougasse dessus avant d'enfourner 25 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 four• 1 saladier• papier sulfurisé• 1 plaque à four• 1 spatule	<ul style="list-style-type: none">– Il est possible de badigeonner la fougasse de jaune d'œuf ou d'huile d'olive avant d'enfourner afin d'avoir un rendu doré.– La fougasse peut s'adapter à tous les goûts: à base de lardons ou dés de jambon, thon, tomates séchées, chorizo, aubergines et poivrons grillés... à partager autour d'apéritifs ou en accompagnement de salades. 

Recette N°2	Salade mêlée de mâche au quinoa, fêta, avocat, abricots secs et noixettes
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	Temps de préparation: 30 min
<ul style="list-style-type: none">• 1 sachet ou 1 botte de mâche• 1 poignée d'abricots secs• 1 poignée de noixettes entières• 150 g de fêta• 150 g de quinoa cru• 2 avocats• 1 cs de vinaigre balsamique• 3 cs d'huile de colza, noix, sésame ou noixette• coriandre fraîche• 1 citron vert	<ol style="list-style-type: none">1. Faire cuire le quinoa dans une casserole avec deux fois le volume d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et cuire à couvert pendant 20 min. Égoutter et réserver en laissant refroidir.2. Préparer le reste de la salade. Peler l'avocat et le couper en lamelles. Couper les abricots secs et la fêta en morceaux.3. Dans un grand saladier, mélanger la mâche avec les lamelles d'avocat, les dés de fêta, les noixettes et les abricots secs.4. Dans un bol, préparer la sauce avec le vinaigre balsamique, l'huile, le jus du citron et les feuilles de coriandre ciselées.5. Ajouter le quinoa à la préparation puis mélanger. Saler et poivrer. Ajouter la sauce juste avant de servir.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 saladier• 1 presse agrume• 1 bol• 1 couteau• 1 passoire	<ul style="list-style-type: none">– Selon la saison, les envies et les restes, cette salade peut s'accommoder avec bien d'autres aliments: légumineuses et céréales (lentilles, pois chiches, boulgour, sarrasin,...) oléagineux (amandes, noix de cajou, noix,...) et autres fruits secs (figues séchées, cranberries,...).– Une préparation sucré / salé qui passe très bien auprès des enfants! 

Recette N°3	Panna Cotta au chocolat blanc, fraises et basilic
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	Temps de préparation: 30 min
<ul style="list-style-type: none">• 400 ml de lait• 180 g de chocolat blanc pâtissier• 20 feuilles de basilic• 4 cc d'agar agar ou 2 feuilles de gélatine• 300 g de fraises• 20 g de sucre 	<ol style="list-style-type: none">1. Faire chauffer le lait. Le porter à ébullition puis le retirer du feu. Y ajouter les feuilles de basilic ciselées et laisser infuser 15 à 20 min. Retirer les feuilles ou mixer très finement.2. Faire fondre le chocolat blanc au micro-onde. Ajouter l'agar agar ou la gélatine au lait/basilic et porter ensuite le mélange à ébullition en laissant bouillir 30 sec tout en remuant soigneusement.3. Verser la moitié de la préparation sur le chocolat fondu. Mélanger soigneusement puis verser l'autre moitié.4. Répartir dans les verrines, laisser refroidir et entreposer ensuite au frais.5. Rincer les fraises et en réserver 5/6 pour décorer. Les couper très finement ou les mixer avec le sucre.6. Verser le mélange sur les verrines. Décorer avec les fraises soit entières soit coupées en morceaux ainsi qu'une feuille de basilic.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 casserole• 1 couteau• 1 spatule• 1 saladier• 1 passoire	<ul style="list-style-type: none">– La menthe ou le thym peuvent tout à fait remplacer le basilic.– Possibilité d'adapter la recette avec un coulis ou un sorbet pour une recette non printanière.