



ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY

Repas à l'envers

| Recette N°1 : | Tiramisu de courge chocolaté pour Halloween |
|---|---|
| <u>Ingrédients pour 4 personnes :</u> | <u>Temps de préparation : 40 min</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• Courge 500g (potiron, potimarron,...)• Sucre en poudre 30g• Sucre roux 1 càs• Cacao en poudre pour la déco• Fromage Blanc 125g• Blancs d'œufs 2• Vanille en poudre 1 càc• spéculoos x 8  | <ol style="list-style-type: none">1. Peler la courge, retirer les graines et découper la chair en cubes. Faites-les cuire 10 min à la vapeur ou dans l'eau2. Verser dans une casserole. Ajouter la vanille et le sucre roux, laisser compoter à feu très doux jusqu'à obtenir une purée3. Laisser refroidir la purée4. Mélanger la purée avec le fromage blanc et le sucre en poudre, fouetter5. Monter les blancs en neige bien fermes et ajouter les délicatement à la crème6. Monter le tiramisu dans des verrines transparentes : sur une couche de crème de courge, émietter du spéculoos et recouvrir de crème saupoudrer de cacao |
| <u>Matériel :</u> | <u>Nos commentaires :</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• Planche à découper• Couteau• Une casserole• Un fouet• 3 cuillères à soupe• Un saladier• 4 verrines transparentes• Batteur électrique | <ul style="list-style-type: none">– Les spéculoos peuvent être modifiés pour cette recette (petits beurre)– Il est important que la purée de courge soit bien refroidie avant de mélanger avec les blancs en neige afin d'obtenir une texture aérienne |

| Recette N°2 : | Crumble de courge |
|--|--|
| <p data-bbox="284 309 692 340"><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></p> <ul data-bbox="252 389 654 582" style="list-style-type: none">• 500g de courge (butternut, potiron...)• 1 petit oignon• Sel• Poivre <p data-bbox="201 631 411 663">Pour le crumble</p> <ul data-bbox="252 672 638 824" style="list-style-type: none">• 50g de farine• 50g de poudre d'amandes• 100g de parmesan• 75 g de beurre  | <p data-bbox="967 309 1375 340"><u>Temps de préparation : 25 min</u></p> <ol data-bbox="852 389 1544 1043" style="list-style-type: none">1. Éplucher et couper la courge. Retirer les pépins et les filaments, puis couper les en petit dés2. Éplucher l'oignon et le découper3. Déposer les dés de courge et l'oignon dans un plat, y ajouter du sel et du poivre4. Mettre au four le plat à 180°C pendant 20 min5. Verser la farine, la poudre d'amandes, les dés de beurre et le parmesan dans un saladier. Malaxer avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse6. Ajouter la pâte à crumble sur le plat au four7. Laisser cuire jusqu'à coloration |
| <p data-bbox="421 1523 555 1554"><u>Matériel :</u></p> <ul data-bbox="252 1603 564 1836" style="list-style-type: none">• Plat à four• Planche à découper• Couteau• Économe• Une cuillère à soupe• Un saladier | <p data-bbox="1037 1523 1305 1554"><u>Nos commentaires :</u></p> <ul data-bbox="845 1603 1544 1827" style="list-style-type: none">- Les légumes peuvent être adaptés en fonction de la saison- Pour une touche sucrée/salée possible d'agrémenter de fruits secs, morceaux d'ananas, mangue et d'épices selon les goûts (curry, curcuma, paprika, cumin...) |