

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

Tartines ExpresS

Recette N°1 :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 300 ml de lait
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 tranches de pain sec
- 1 filet d'huile de tournesol
- 2 clémentines, une orange et un pamplemousse



Matériel :

- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 planche à découper


Pain Perdu


Temps de préparation : 25 min

1. Couper les morceaux de pain d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
2. Mélanger au fouet les œufs, le sucre, le sucre vanillé et le lait.
3. Tremper les morceaux de pain dans la préparation pour qu'ils soient bien imbibés.
4. Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile, y mettre le pain, le faire dorer et retourner les tranches dès coloration.
5. Couper les fruits en morceaux, les déposer sur le pain perdu ou les manger en salade.

Nos commentaires :

- Vous pouvez ajouter des épices à la préparation telles que de la cannelle, une étoile de badiane, une gousse de vanille (ajouter avant d'imbiber le pain à la préparation et laisser infuser).
- Vous pouvez ajouter des fruits de saisons avant la dégustation pour le plaisir et la décoration !

Recette N°2 :	Avocado Toast aux crevettes
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 30 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 avocats• 4 tranches de pain de campagne ou complet/ semi-complet• 120 g de crevettes crues• 1 poignée de tomates séchées• 1 citron• Ciboulette fraîche ou sèche• Sel, poivre	<ol style="list-style-type: none">1. Couper en deux les avocats. Retirer les noyaux et les couper en morceaux. Faire de même avec les tomates séchées.2. Décortiquer les crevettes si prises non décortiquées. Préchauffer le four à 180°C.3. Dans un saladier mélanger les dés d'avocat, le jus du citron, la ciboulette jusqu'à obtenir une purée à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer.4. Placer les tranches de pain sur une grille, une taule ou un plat. Les recouvrir de la préparation. Placer par-dessus les tomates séchées et les crevettes en décorant à votre guise.5. Enfourner une dizaine de minutes.6. Servir immédiatement ou laisser refroidir pour une dégustation à la température de votre choix.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 couteau• 1 planche à découper• 1 fourchette• 1 taule ou grille ou plat à four• 1 four 	<ul style="list-style-type: none">– Ces tartines complètes pourront s'accommoder lors d'apéritifs festifs une fois découpées puis partagées avec amis et famille ou alors pour lors d'un repas accompagnées d'une salade.– D'autres versions « de la mer » pourront convenir en remplaçant les crevettes par de la truite, du thon ou des sardines. Des tartines sans poisson pourront s'adapter facilement avec un œuf au plat ou du jambon fumé par exemple.

Recette N°3 :	Tartine chaude poireaux chèvre
<u>Ingrédients pour 4 tartines :</u>	<u>Temps de préparation : 25 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 petits poireaux ou 1 poireau et demi• 1 buchette de chèvre (8 rondelles)• 2 cas de fromage frais (type Philadelphia, Saint-Moret ...)• 4 tranches de pain• Sel et poivre• 1 feuille de laurier, thym 	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffez votre four à 210°.2. Laver les poireaux, couper les en rondelles puis les laver à nouveau.3. Les placer dans une casserole, y ajouter un fond d'eau, une feuille de Laurier et du thym. Saler, Poivrer. Laisser les cuire pendant 5 à 7 min avec un couvercle. L'enlever au bout de 5 min de cuisson.4. Enlever la feuille de Laurier à la fin de la cuisson avant d'ajouter le fromage frais.5. Couper les morceaux de pain d'environ 1,5 cm d'épaisseur.6. Placer le mélange sur le pain7. Couper 8 rondelles de chèvre et les placer sur les tartines.8. Enfournier environ 10 min.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 passoire• 1 couteau• 1 planche à découper• 1 plat à four• 1 petite casserole avec son couvercle	<ul style="list-style-type: none">– Vous pouvez prendre un autre fromage pour varier les goûts et saveurs et selon ce qui vous attend dans le frigo : gruyère/ emmental, mozzarella ...