




## ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

# COOKING FAMILY

## A la découverte des épices

Recette N°1 :	Salade Hivernale
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 g de mâche</li><li>• ½ bulbe de fenouil</li><li>• 2 carottes</li><li>• ½ pamplemousse</li><li>• 1 poignée de noix</li></ul> <u>Pour la sauce :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 150 g de fromage blanc</li><li>• 1 cs d'huile d'assaisonnement (colza, noix...)</li><li>• ½ cc de cumin</li><li>• 1 cc de miel</li><li>• ½ citron</li><li>• Sel, Poivre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavez et essorez la mâche. Lavez et émincez le fenouil. Lavez et coupez en tagliatelle les carottes. Pelez le pamplemousse et le couper en quartier.</li><li>2. Préparez la sauce, dans un bol détendez le fromage blanc avec le miel et le citron puis ajoutez le cumin. Vous pouvez ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance</li><li>3. Dressez la salade en ajoutant tous les aliments préparés et une poignée de noix</li></ol> 
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 planche à découper</li><li>• 1 économe</li><li>• 1 couteau</li><li>• 1 récipient</li></ul>	<p>– Vous pouvez choisir comment couper vos légumes selon vos envies pour un visuel plus attirant.</p>

Recette N°2 :	Falafels curcuma et coriandre
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g de pois chiche</li><li>• 1 oignon</li><li>• 1 gousse d'ail</li><li>• 1cc de curcuma</li><li>• 1 cs de coriandre séché</li><li>• Sel, poivre</li><li>• 2 cs de farine</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffez le four à 200°C.</li><li>2. Égouttez les pois chiches, mélangez tous les ingrédients et mixez les grossièrement.</li><li>3. Faites de petites boules de 5 cm de diamètre</li><li>4. Laissez cuire 15 à 20 minutes au four sur une feuille de cuisson (préalablement huilée si nécessaire).</li></ol> 
<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 mixeur</li><li>• 1 four</li><li>• Du papier absorbant</li></ul>	<u>Nos commentaires :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pour faire des variantes, remplacez les pois chiches par d'autres légumineuses : lentilles, haricots blancs ou haricots rouges</li><li>- Il est possible aussi de changer les épices et aromates et de les cuire à la poêle plutôt qu'au four,</li></ul>

Recette N°3 :	Pain d'épices
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 170 g de farine</li><li>• 80 g de miel</li><li>• 200 cl de lait</li><li>• ½ sachet de levure chimique</li><li>• 1 cc de cannelle</li><li>• ½ cc de gingembre en poudre</li><li>• ½ cc de 4 épices</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mélanger la farine avec les épices et la levure</li><li>2. Diluez le miel dans le lait tiède et versez-le dans la préparation. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.</li><li>3. Faites cuire dans un moule à cake 45 min. à 160°C.</li></ol> 
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 saladier/ 1 cul de poule</li><li>• 1 fouet</li><li>• 1 casserole</li><li>• 1 four</li><li>• 1 moule à cake</li><li>• 1 cuillère en bois ou Maryse</li></ul>	<p>- Possibilité d'agrémenter le pain d'épices avec des fruits secs (abricots, pruneaux, raisins...), des oléagineux (noix, noisettes...) et même du chocolat !!!</p>