

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY



fête 2019



Recette N°1 :	Pina Colada Kids
<u>Ingrédients entre 4 et 6 personnes</u>	<u>Temps de préparation : 10 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 150 cl de lait de coco• 300 cl de jus d'ananas• 150 cl de jus d'orange• 6 rondelles d'ananas• glaçons	<ol style="list-style-type: none">1. Couper les rondelles d'ananas en gros cubes.2. Mélanger le lait de coco, le jus d'ananas et le jus d'orange.3. Verser le tout dans des verres en y ajoutant les ananas coupés et les glaçons. Servir de suite. 
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 shaker ou blender• 1 couteau	<ul style="list-style-type: none">– Pour apporter un peu de couleur, rajouter un trait de sirop de grenadine dans les verres.

Recette N°2 :	Courge spaghetti à la carbonara
<u>Ingrédients pour 4 personnes</u>	<u>Temps de préparation : 1h</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 courge spaghetti• 1 paquet de lardons• 150 ml de crème liquide• 1 œuf• 1 gousse d'ail• 1/2 oignon• 200 g de champignon de Paris• sel, poivre• noix de muscade	<ol style="list-style-type: none">1. Couper la courge spaghetti en deux. La placer dans un plat à gratin en rajoutant un verre d'eau au fond de celui-ci. Enfourner 20 minutes à 180 °C.2. Dans une poêle, faire revenir les lardons avec l'oignon et les champignons émincés et rajouter l'ail à mi cuisson.3. Y verser la crème et l'œuf. Mélanger et assaisonner le tout et garder au chaud.4. Une fois la courge cuite, racler l'intérieur et les bords avec une fourchette pour former les spaghettis et placer le tout dans un plat à service.5. Dresser le tout en versant la préparation à base de crème et lardons sur les spaghettis de courge.
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 poêle• 1 four• 1 cuillère en bois• 1 plat à gratin• 1 saladier• 1 fourchette	<ul style="list-style-type: none">– Pour une recette plus légère, possibilité de remplacer les lardons par des dés de jambon.– La courge spaghetti peut aussi se cuire à l'autocuiseur ou plongée entière dans un grand volume d'eau salée une trentaine de minutes. 

Recette N°3 :	Tiramisu à la mandarine
<u>Recette pour 6 personnes :</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 500 g de fromage blanc• 12 biscuits boudoirs• 4 mandarines• 2 œufs• 1 sachet de sucre vanillé• 100 g de sucre• 150 ml de jus d'orange• cacao amer en poudre	<ol style="list-style-type: none">1. Placer les boudoirs au fond de ramequins ou d'un plat après les avoir roulés dans le jus d'orange.2. Battre les jaunes d'œuf et le sucre dans un saladier puis y ajouter le fromage blanc avec le sucre vanillé.3. Monter les blancs en neige avec un batteur électrique avec 1 cs de sucre. Les incorporer délicatement à la préparation.4. Éplucher les mandarines et couper les quartiers en deux et les réserver dans un bol.5. Recouvrir les boudoirs avec une couche de la préparation puis une couche de mandarine. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.6. Placer au frais pendant au moins deux heures. Saupoudrer le tout de cacao avant de servir. 
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 spatule• 1 batteur électrique• 1 couteau• 6 ramequins individuels ou 1 plat• 1 bol• 1 réfrigérateur	<ul style="list-style-type: none">– Possibilité d'incorporer des zestes de mandarines à la préparation au fromage blanc pour des notes plus acidulées.– Pourquoi se contenter d'un seul fruit ? Le tiramisu s'accommode avec plein d'autres fruits selon la saison: kiwis, poires, framboises, pêches,...

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

fête Noël



Recette N°1 :

Roulé à la framboise

Ingrédients pour 6 personnes :

Temps de préparation : 30min

- 4 œufs
- 100g de sucre
- 100g de farine
- Confiture de framboise

1. Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
3. Fouettez les 4 jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
4. Incorporez la farine.
5. Battez les 4 blancs en neige bien ferme, puis incorporez les à la préparation.
6. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pour former un rectangle. Lissez le dessus avec une spatule.
7. Enfournez pour 10 à 12mn en surveillant.
8. Lorsque le biscuit est cuit, retournez la plaque sur un torchon étalé sur le plan de travail. Enlevez le papier cuisson puis badigeonnez le gâteau de confiture à la framboise. Roulez le biscuit sans trop presser, enveloppez le d'un film alimentaire et réservez le au frais.
9. Découper des petites tranches et servez.



Matériel :

Nos commentaires :

- Deux saladiers
- Un batteur
- Un fouet
- Papier sulfurisé
- Plaque de four
- Spatule

- Vous pouvez remplacer la confiture de framboise par d'autres confitures, gelées...
- Vous pouvez saupoudrer de sucre glace lors du service.
- Pour une touche festive, vous pouvez saupoudrer de sucre glace ou réaliser un glaçage à base de chocolat ou sucre glace et citron.

Recette N°2 :

Verrine betterave, fromage frais et noix

Ingrédients pour 4 grandes verrines :

- 200g de betteraves rouges cuites
- 150g de fromage frais
- 100g de fromage blanc
- 30g de cerneau de noix
- ½ citron
- Sel et poivre



Temps de préparation : 25 min

1. Réservez un peu de betterave pour la présentation et coupez le reste de la betterave en gros morceaux.
2. Mixez-les avec la moitié du fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Placez cette préparation dans le fond des verrines (à mi-hauteur).
4. Mélangez le fromage frais avec le reste du fromage blanc, et placez ce mélange dans les verrines sur la mousse de betterave.
5. Râpez la betterave réservée et concassez quelques morceaux de noix. Parsemez-en sur le dessus de vos verrines.
6. Réservez au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

Matériel :

- Un saladier
- Un mixeur
- 4 verres/ verrines
- Une spatule en bois
- Une râpe

Nos commentaires :

- Vous pouvez prendre un fromage frais aromatisé (ail et fines herbes, épices,...) ou du fromage de chèvre ou brebis pour un goût plus prononcé.

Recette N°3 :

Palmiers saumon et pesto

Ingrédients :

- 20g de pignons
- 50g de parmesan
- 50g de basilic frais
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 pâte feuilletée
- 200g de saumon fumé

Temps de préparation : 30 min

1. Préchauffez votre four à 210°.
2. Préparez le pesto en mixant ensemble les pignons, le parmesan, le basilic, l'huile d'olive et l'ail émincé. Sale, poivrez.
3. Etaler la pâte feuilletée sur du papier sulfurisé.
4. Tartinez la d'une fine couche de pesto, puis recouvrez de saumon fumé.
5. Roulez la pâte sur elle-même en partant d'un côté jusqu'au centre, en serrant bien. Faites pareil de l'autre côté.
6. A l'aide d'un bon couteau, découpez des tronçons d'environ 1 cm, puis déposez les sur le papier sulfurisé de votre plaque de cuisson.
7. Enfournez 10 minutes à 210°.

Matériel :

Nos commentaires :

Cloé Bardi
Diététicienne libérale

- Un mixeur
- Une plaque au four
- Papier sulfurisé
- Un couteau

Manon Bohard
Diététicienne coordinatrice RéPPOP-BFC

- Il est possible de remplacer le saumon par du jambon ou du thon.
- Vous pouvez également remplacer le pesto par du fromage frais, du gruyère, de la sauce tomate...
- Les petits palmiers peuvent s'adapter sucrés ou salés selon la disponibilité des ingrédients et les envies !





COOCKING FAMILY en visio

Fabrication de chocolats zéro déchet



Pour cet atelier, nous vous proposons de créer votre propre assortiment de chocolats, à base de chocolat noir, au lait et blanc, et de confectionner une jolie boîte de présentation pour éviter les emballages et recycler les matériaux ou déchets.

Avant cela, nous vous proposons de laisser libre court à votre imagination pour personnaliser et décorer votre boîte de présentation avec ce que vous aurez sous la main. A titre d'exemple, vous pourrez récupérer une boîte de camembert ou d'œuf, de la ficelle, du ruban, des chutes de papiers ou cartons de couleurs, des gommettes, paillettes, feutres, de la peinture, ...

Recette N°1 :	Mendiants au chocolat noir
<u>Ingrédients pour une vingtaine de pièces :</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de chocolat noir• Garniture au choix : amandes, noisettes, pistaches, fruits secs (raisins, cranberries, abricots, figes,), écorces d'orange, copeaux de noix de coco, ...	<ol style="list-style-type: none">1. Faire fondre le chocolat au bain marie.2. Une fois fondu, étaler une grande feuille de papier sulfurisé ou cuisson sur une tôle et former des pièces en chocolat à l'aide d'une cuillère à café.3. Après avoir réparti la totalité du chocolat, parsemer sur chaque mendiant quelques éléments de la garniture choisie.4. Placer au frigo pour laisser durcir plusieurs heures avant de décoller uns à uns les mendiants et de pouvoir déguster.
<u>Matériel :</u>	<u>Commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Un saladier ou récipient• Une casserole moyenne• Une cuillère ou Maryse• Une tôle ou plat• Une cuillère à café• Papier sulfurisé ou cuisson	<ul style="list-style-type: none">- Le mendiant est une spécialité française datant du Moyen Age, originaire de Provence.- Ils se déclinent avec tous types de chocolats, fruits secs et oléagineux selon les goûts et plaisir.

Recette N°2 :	Truffes de coco au chocolat blanc
<u>Ingrédients pour 20 pièces</u>	<u>Temps de préparation : 45 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de chocolat blanc• 100 g de noix de coco râpé• 20 g de crème allégée	<ol style="list-style-type: none">1. Faire un bain marie pour faire fondre le chocolat blanc et ajouter la crème.2. Retirer le mélange du bain marie après avoir obtenu un mélange lisse et homogène.3. Verser le mélange dans un récipient et laisser refroidir.4. Saupoudrer dans une assiette de noix de coco râpé.5. A l'aide d'une cuillère, confectionner de petites boules de la préparation et les rouler dans les copeaux de noix de coco. Placer au frais avant de déguster. 
<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none">- Un saladier ou récipient- Une casserole moyenne- Une cuillère ou une spatule- Une assiette- Une cuillère à café	<u>Commentaires :</u> <ul style="list-style-type: none">- Ces truffes peuvent être roulées dans de la cannelle, du cacao, de la poudre de noisette ou d'amande selon l'inspiration.

Recette N°3 :	Surprises au chocolat au lait
<u>Ingrédients pour une trentaine de pièces :</u>	<u>Temps de préparation : 20 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de chocolat au lait• Garniture au choix :<ul style="list-style-type: none">-Epices : cannelle, gingembre, vanille, poivre, piment d'Espelette, fleur de sel ...-Plantes : basilic, romarin, menthe, ...- Fruits secs, confits, confiture ou gelée- Amande, noix, noisettes, copeaux de noix de coco, ...-Graines de sésame, pavot,-Brisures de spéculoos, petits beurre, crêpes dentelle, ... 	<ol style="list-style-type: none">1. Faire fondre $\frac{3}{4}$ du chocolat au bain marie et bien uniformiser le mélange avec une spatule.2. Remplir le fond des petits moules à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une petite louche.3. Déposer dans chaque compartiment l'ingrédient/les ingrédients de votre choix en dosant la quantité.4. Faire chauffer au bain marie le restant du chocolat puis une fois fondu déverser dans les compartiments en partageant bien entre le nombre de moules garnis et bien étaler pour obtenir une surface lisse et uniforme.5. Placer au frais afin de faire figer le chocolat au moins une heure.6. Démouler pour obtenir des chocolats individuels « surprises » fourrés selon vos goûts.
<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none">- Un saladier ou un récipient- Une casserole moyenne- Une cuillère ou une spatule- Petits moules ou bac à glaçons- Une cuillère à soupe	<u>Commentaires :</u> <ul style="list-style-type: none">- Ne pas hésiter à varier les ingrédients pour que chacun puisse trouver un chocolat à son goût.- Possibilité de faire des mélanges d'ingrédients dans un même chocolat. Attention à bien doser les ingrédients car au-delà de 3 différents les saveurs sont moins bien perçues.