




ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE


# COOKING FAMILY

## Barbec'innov !

Recette N°1 :	Pois chiches croquants
<b><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></b>	<b><u>Temps de préparation : 10 min</u></b>
<p><u>Pois chiches croquants</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pois chiches 1 petite boîte</li><li>• Paprika</li><li>• 1 càs d'huile d'olive</li><li>• Sel poivre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rincer les pois chiches avec de l'eau, les égoutter</li><li>2. Mélanger les pois chiches, l'huile et le paprika, sel, poivre</li><li>3. Faire cuire 15 min à 180°C</li></ol> 
<b><u>Matériel :</u></b>	<b><u>Nos commentaires :</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Un bol</li><li>• Une cuillère à soupe</li><li>• Une cuillère à café</li><li>• Une passoire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Les pois chiches peuvent aussi remplacer les chips ou biscuits salés lors des apéritifs. D'autres épices peuvent être ajoutées au mélange.</li></ul>

Recette N°2 :	Taboulé revisité au chou-fleur
<b><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></b>	<b><u>Temps de préparation : 25 min</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 petit chou-fleur</li><li>- ½ concombre</li><li>- 2 tomates</li><li>- 20g de graines de courge</li><li>- 40g de raisins secs</li><li>- 3 abricots frais</li><li>- 100g de feta</li><li>- 1 oignon rouge</li><li>- 6 tiges de menthe</li><li>- 4 càs d'huile d'olive</li><li>- 1 citron</li><li>- Sel, poivre</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nettoyer le chou-fleur en détaillant les bouquets dans la passoire. Les mettre dans le mixeur et les réduire en fines particules équivalentes à de la semoule.</li><li>2. Rincer les tomates et le concombre épluché au préalable. Couper en petits dés et les mélanger dans un récipient. Ajouter l'oignon rouge émincé et les feuilles de menthe.</li><li>3. Verser la semoule de chou-fleur dans le mélange. Presser le citron au presse agrume et y ajouter le jus ainsi que l'huile d'olive, les graines de courge et les raisins secs.</li><li>4. Remuer le tout. Saler, poivrer et réserver au frais.</li><li>5. Avant de servir, couper les abricots une fois lavés et la féta en petits dés et les incorporer à la préparation. Bien mélanger le tout.</li></ol>
<b><u>Matériel :</u></b>	<b><u>Nos commentaires :</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Un couteau</li><li>• Un mixeur</li><li>• Une passoire</li><li>• Un bol ou récipient</li><li>• Papier cuisson</li><li>• Une planche à découper</li><li>• Un saladier</li><li>• Un presse agrume</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Possibilité d'intégrer d'autres fruits secs et fruits frais (dattes, figes, cranberries, melon, pastèque,...) selon la saison et les envies.</li><li>- Bien frais et préparé à l'avance la recette est encore meilleure et saura accompagner vos grillades cet été !</li></ul> 

Recette N°3 :	Sauce curry
<b><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 petite échalote</li><li>• 1 pot de fromage blanc</li><li>• 1 càc de moutarde</li><li>• 1 càc de curry</li><li>• Sel</li></ul>	<b><u>Temps de préparation : 10 min</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Émincer l'échalote</li><li>2- Mélanger ensemble le fromage blanc, l'échalote émincée, le curry. Saler</li></ol> 
<b><u>Matériel :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un bol</li><li>• Une cuillère à soupe</li><li>• Une cuillère à café</li><li>• Une planche à découper</li><li>• Un couteau</li></ul>	<b><u>Nos commentaires :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les épices peuvent être modifiées en fonction des préférences.</li></ul>

Recette N°4 :	Frites de carotte et patate douce
<b><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 belles carottes</li><li>• 1 patate douce</li><li>• 2 cas d'huile d'olive</li><li>• Paprika doux</li><li>• Sel et poivre</li></ul> 	<b><u>Temps de préparation : 20 min</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Préchauffer le four à 180 °C</li><li>2- Éplucher les carottes et la patate douce</li><li>3- Les couper en longs bâtonnets en forme de frites</li><li>4- Dans un saladier, Mélanger les carottes et la patate douce, Ajouter l'huile d'olive, le paprika, sel et poivre.</li><li>5- Déposer sur une plaque de four et enfourner pendant 35 min</li></ol>
<b><u>Matériel :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un saladier</li><li>• Une planche à découper</li><li>• Papier cuisson</li><li>• Un couteau</li><li>• Un éplucheur</li><li>• Un plat rectangulaire</li><li>• Une cuillère à soupe</li></ul>	<b><u>Nos commentaires :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- D'autres épices/ herbes peuvent être ajoutées à la préparation : curry, herbes de Provence, cumin...</li><li>- D'autres légumes peuvent être ajoutés à la préparation</li></ul>