

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY

Recettes sucrées / salées

Recette N°1 :	Crumble de poulet au curry, mangue et lait de coco
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 50min</u>
<ul style="list-style-type: none">• ½ brocoli• 1 grosse courgette• 1 patate douce• 1/2 poivron• 1/2 oignon• 1/2 mangue• 200 ml de lait de coco• 2 escalopes de poulet ou dinde• 1 cc de curry• 2 cs d'huile d'olive• 1 gousse d'ail• sel, poivre <p>Pour la pâte à crumble:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 g de farine ou 6 waza• 2 cs d'huile d'olive	<ol style="list-style-type: none">1. Éplucher la patate douce et laver le brocoli. Les couper en morceaux et les mettre dans une casserole avec un fond d'eau et faire cuire 5 minutes. Préchauffer le four à 180°C.2. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon et la courgette. Couper en lamelles le poivron et les escalopes de poulet et ajouter tout cela dans la casserole avec l'huile d'olive en salant et mélangeant. Couvrir 10 minutes.3. Hacher finement la gousse d'ail et couper la mangue en morceaux. Les ajouter à la préparation avec le lait de coco et le curry. Ajuster l'assaisonnement et verser le tout dans un plat à gratin.4. Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine à l'huile d'olive (ajouter si besoin 1cs d'eau) pour obtenir des petites boules de pâte.5. Recouvrir la préparation de pâte à crumble et placer au four 20 à 25 minutes.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 couteau• 1 planche à découper• 1 économe• 1 casserole + couvercle• 1 saladier• 1 grosse cuillère• 1 four• 1 plat à gratin	<ul style="list-style-type: none">– Finir éventuellement la cuisson au four avec 2 minutes au grill pour faire dorer le crumble.– Possibilité de décliner ce plat en version végétarienne (lentilles,...) ou de la mer (poisson, crevettes,...) avec des légumes de saison.– Pour une version plus sucré/ salé possibilité d'ajouter d'autres fruits (pomme, ananas,...) et fruits secs (raisins, abricots,...) à la préparation.

Recette N°2 :	Carrot Cake
<u>Ingrédients pour 1 gâteau :</u>	<u>Temps de préparation : 45 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de carottes• 120 g de farine• 3 œufs• 100 g de sucre roux• 50 g de noix de pécan• 1 poignée de cranberries ou raisins secs• 50 g de beurre• 100 g de poudre d'amande• 5 g de levure chimique• 1 gousse de vanille• 1 citron• cannelle, gingembre• 1 pincée de bicarbonate de sodium (facultatif)	<ol style="list-style-type: none">1. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux. Préchauffer le four à 180°C.2. Ajouter le jus du citron et le zeste finement râpé ainsi que le beurre fondu. Râper les carottes très finement et les incorporer à la préparation en mélangeant bien le tout.3. Dans un bol, mélanger farine avec la levure, la poudre d'amande, les noix de pécan, les cranberries et les épices.4. Battre les blancs en neige et incorporer délicatement à la préparation en homogénéisant bien.5. Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner 30 à 40 minutes. Une fois la cuisson terminée, démouler-le sur une grille et laisser refroidir.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 couteau• 1 râpe• 1 saladier• 1 cuillère• papier sulfurisé• 1 moule à cake• 1 four	<ul style="list-style-type: none">– Pour une touche gourmande, possibilité de préparer un glaçage à base de sucre glace et jus de citron.– Un gâteau énergétique qui tient au ventre vraiment idéal pour le petit déjeuner ou le goûter en quantité adaptée. 