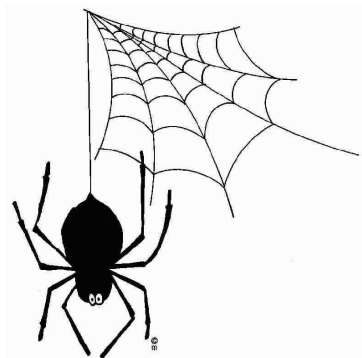




ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE 22 octobre 2018



COOKING FAMILY d'Halloween



Recette N°1 :	Chips de vieux légumes
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 betterave• 1 panais• 1 carotte• 1 cs d'huile d'olive• sel, poivre• épices, herbes (paprika, curcuma, herbes de Provence,...)	<u>Temps de préparation :</u> 15 min <ol style="list-style-type: none">1. Peler et couper en fines tranches les légumes à l'aide d'un couteau ou d'un économiseur.2. Les mettre dans un saladier ou un bol avec l'assaisonnement de votre choix.3. Étaler le tout sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner à 180 °C durant 12 à 15 minutes.
<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 saladier ou gros bol• 1 four• 1 plaque de cuisson• papier sulfurisé• 1 couteau	<u>Nos commentaires :</u> <ul style="list-style-type: none">- A chaque saison ses chips de légumes.- Pour croquer et partager lors d'un pique nique, en apéritif ou en accompagnement d'une salade mêlée. 

Recette N°2 :	Hachis Parmentier au potiron et patate douce
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation :</u> 1h30
<ul style="list-style-type: none">• 4 patates douces• 500 g de potiron• 1 bouillon cube• 10 cl de lait• 2 oignons• 1 gousse d'ail• 500 g de viande hachée• cumin, sel et poivre• 100 g de noisettes entières ou émiettées• 2 cs d'huile d'olive• 2 branches de persil 	<ol style="list-style-type: none">1. Détailler les patates douces et le potiron en cubes et les mettre à cuire dans une casserole d'eau pendant 30 minutes.2. Faire chauffer le lait au micro-onde avec le bouillon cube jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Préchauffer le four à 200 °C.3. Ciseler les oignons et l'ail et faire revenir dans une poêle à feu doux avec l'huile chaude. Hacher le persil. Incorporer la viande hachée ainsi que le persil, le sel et le poivre en fin de cuisson.4. Réduire en purée les patates douces et le potiron à l'aide d'une fourchette puis y incorporer le lait et le cumin.5. Déposer dans un plat à gratin la préparation à base de viande hachée puis par dessus la purée. Parsemer de miettes de noisettes et enfourner 25 à 30 minutes.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 fourchette• 1 poêle• 1 grosse casserole• 1 fourchette• 1 couteau• 1 plat à gratin ou ramequins individuels	<p>- Ce plat complet peut se décliner en version « de la mer » avec du cabillaud ou de la dorade ou « végétarienne » avec des lentilles blondes en remplacement de la viande.</p>

Recette N°3 :	Doigts de sorcières et sa soupe de sang
<u>Ingrédients pour une trentaine de pièces:</u>	<u>Temps de préparation :</u> 40 min
<ul style="list-style-type: none">• 150 g de beurre• 200 g de farine• 100 g de maïzena• 100 g de sucre en poudre• 100 g de poudre d'amande• 3 jaunes d'œufs• amandes entières	<ol style="list-style-type: none">1. Dans un bol mélanger le beurre mou, le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.2. Ajouter ensuite la farine, la maïzena et la poudre d'amande.3. Étaler la pâte sur un plan de travail. Celle-ci doit faire environ 2 cm d'épaisseur. Y découper des petits tronçons de la taille d'un doigt. Créer vos doigts de sorcières en cisillant le dessus pour former les plis et enfoncer une amande à l'extrémité pour créer l'ongle en « collant » celle-ci avec une pointe de confiture ou de miel.4. Déposer les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson et enfourner 10 à 12 minutes à 200 °C.
<u>Ingrédients pour la soupe de sang:</u>	<u>Temps de préparation:</u> 20 min
<ul style="list-style-type: none">• 500 g de fruits rouges surgelés• 2 yaourts naturels• 50 g de sucre• 20 cl de jus d'orange	<ol style="list-style-type: none">1. Verser les fruits dans une casserole avec le sucre et le jus d'orange.2. Laisser mijoter pendant 15 min à feu doux.3. Laisser refroidir puis mixer avec les yaourts avant de servir dans des coupes et placer au réfrigérateur.
<u>Matériel</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<u>Pour les doigts de sorcières:</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 cuillère en bois• 1 plaque de cuisson ou plat à tarte• papier sulfurisé• 1 four• 1 couteau <u>Pour la soupe de sang:</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 casserole• 1 mixeur ou blender• 1 louche• verrines ou coupes à dessert	<p>- Pourquoi ne pas ensanglanter les doigts avec de la confiture ou un glaçage rouge en remplacement de la soupe de sang ou de poser quelques pustules avec de petits bonbons... Faites marcher votre imagination!</p> 