


ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY

La cuisine en bocaux

Recette N°1 :	Verrine d'avocat saumon et tuile de comté
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 30 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 3 avocats bien mûrs• 10 cl de crème• 60 g de comté• 4 tranches de saumon fumé• ½ oignon• 1 citron• Sel, poivre• Ciboulette	<ol style="list-style-type: none">1.Éplucher l'oignon, le couper en morceaux et le mettre dans le mixeur.2.Couper les avocats, prélever la chair avec une petite cuillère et l'ajouter à l'oignon. Presser le citron, ajouter la moitié de son jus et la crème dans le mixeur. Saler, poivrer avant de mixer finement le tout.3.Coupez les tranches de saumon fumé en petits dés et les arroser avec le reste de jus du citron.4.Remplir les petits bocaux/verrines avec la mousse d'avocat, déposer les petits dés de saumon et parsemer de ciboulette. Garder au frais jusqu'au moment de servir.5.Préchauffer le four à 180°C. Sur une plaque de cuisson, parsemer le comté sur une feuille de papier sulfurisé et le façonner selon la forme de tuile désirée.6.Cuire au four 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le comté soit légèrement doré.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 4 petits bocaux/verrines• 1 mixeur/blender• 1 petite cuillère• 1 couteau• 1 presse agrume• 1 planche à découper• 1 four• 1 papier cuisson	<ul style="list-style-type: none">– Vous pouvez également utiliser du saumon frais.– Pour une recette plus gourmande, la mousse d'avocat peut être réalisée à base de fromage frais au lait de chèvre ou de vache (Petit Billy ou St Moret) 

Recette N°2 :	Dahl patate douce et lentilles corail
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 40 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de lentilles corail• 20 cl de lait de coco• 2 patates douces• 1 petit oignon• 1 gousse d'ail• 1 cs d'huile d'olive• Sel, poivre• Curry et/ou coriandre	<p>1. Faire cuire les lentilles corail dans un volume d'eau porté à ébullition pendant 10 minutes.</p> <p>2. Pendant ce temps, éplucher les patates douces et les couper en dés et émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson des patates douces avec une fourchette, celles-ci doivent être fondantes.</p> <p>3. Ajouter les lentilles une fois cuites dans la poêle avec le reste de la préparation ainsi que le lait de coco et les épices.</p> <p>4. Verser la préparation dans 4 bocaux/récipients, parsemer de coriandre hachée et placer au chaud le temps de servir.</p>
<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none">• 4 bocaux ou récipients• 1 couteau• 1 poêle• 1 casserole• 1 fourchette• 1 cuillère en bois ou spatule• 1 planche à découper	<u>Nos commentaires :</u> <p>- Un plat végétarien et rassasiant qui peut se décliner au fil des saisons et des envies avec d'autres légumes ou légumineuses/céréales.</p> 

Recette N°3 :	Crumble aux poires et châtaignes
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 40 min</u>
<ul style="list-style-type: none">•4 poires•1/2 boîte de châtaignes•40 g de beurre mou•60 g de farine•40 g de cassonade	<ol style="list-style-type: none">1. Éplucher les poires, les couper en morceaux et les placer au fond des bocalaux/ramequins individuels.2. Dans un saladier, travailler ensemble le beurre, la farine et la cassonade. Y ajouter les châtaignes grossièrement écrasées.3. Du bout des doigts, travailler ensuite la pâte pour obtenir de petits morceaux. Les répartir sur les poires.4. Faire cuire 20 min dans un four à 200°C. Servir tiède.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 four• 4 petits bocalaux/ramequins individuels ou 1 plat à gratin• 1 économe•1 couteau•1 saladier	<ul style="list-style-type: none">- Possibilité d'utiliser de la farine de châtaigne et de remplacer la cassonade par du miel pour une préparation encore plus parfumée. 