



L'Atelier Cuisine
« Echange convivial d'épices et de saveurs
D'ici et d'ailleurs »



2019 - 2020

Poulet basquaise

pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 4 cuisses et 4 hauts de cuisses de Poulet
- 150 gr de Lardons Fumés
- 3 Poivrons
- 3 Oignons
- 2 Piments doux
- 6 gousses d'Ail (voir une tête complète d'Ail)
- 1 cc de Piment
- 3 CS d'Huile d'Olive
- 100 ml de vin blanc en mignonette.
- 1 kilo de Tomates fraîches (les peler, ôter le pédoncule, les couper et morceaux. Conserver morceaux, pulpe et jus)

Préparation :

- Faire revenir les morceaux de Poulet, dans la cocotte avec l'Huile chaude, sur toutes les faces. Saupoudrer de Piment d'Espelette et saler. Quand tous les morceaux sont rissolés de toutes parts, débarrasser et réserver.
- Dans la cocotte, faire rissoler les Oignons pelés et coupés grossièrement, avec les Poivrons, eux mêmes débarrassés de leurs graines et parties blanches internes et le pédoncule, coupés en gros cubes, ainsi que les Lardons. Lorsque les Oignons sont translucides, ajouter les gousses d'Ail pelées et dégermées. Poursuivre en mode rissoler, quelques minutes attention que cela ne brûle pas.
- Remettre dans la cocotte les morceaux de Poulet, mouiller avec le Vin Blanc, donner un bouillon afin d'évaporer l'alcool. Ajouter les Tomates concassées. Placer un couvercle et laisser mijoter durant 20 à 30 minutes, le temps de cuisson dépendra des morceaux de Poulet utilisés (il est possible de prendre des Escalopes de Poulet). Si besoin, ajouter 100 ml de Bouillon de Poulet.
- Servir, le Poulet nappé de la Sauce Tomates Poivrons Oignons, accompagné de Pâtes ou Riz.



Recette crumble pommes poires

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 5 pommes
- 4 poires
- 120 g. de beurre (dont 20 g. pour le plat)
- 100 g. de sucre en poudre
- 150 g. de farine
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Préparation :

- Chauffer le four à 240 °
- Beurrer le plat
- Peler et nettoyer les pommes et poires puis les couper en morceau. Mettre les fruits dans le plat beurré.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre puis ajouter le beurre coupé en petits dés
- Mélanger du bout des doigts afin d'obtenir un sable grossier
- Attention pas une pâte sablée.
- Puis étaler le mélange sur les fruits.
- Mettre au four et laisser cuire 20 à 25 mn.

Fond d'artichaut à la crème et paprika

Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 fonds d'artichaut

3 œufs

Crème fraîche semi-épaisse

Moutarde

Paprika

Préparation :

Faire revenir les cœurs d'artichauts au beurre et les faire juste dorer en dessous et en dessus

Laisser refroidir

Cuire les œufs durs et les couper en 2 , les placer sur le cœur d'artichaut

Battre la crème fraîche avec une bonne cuillère à café de moutarde

Recouvrir le tout de ce mélange et saupoudrer de paprika

Mettre au réfrigérateur un heure et servir très frais.



BEURRE CARAMEL SALE

Ingrédients

160 gr sucre poudre
80 gr beurre sale
20cl crème fraiche liquide

Préparation

Mettre sucre dans casserole, faire chauffer sur feu moyen pour obtenir un caramel sec.

Le sucre va commencer à se dissoudre devenir liquide puis se transformer en un liquide ambré.

Dans une autre casserole, faire chauffer la crème liquide et réserver.

Dès que le sucre est transformé en caramel, retirer la casserole du feu et ajouter délicatement une petite partie de la crème. Remuer vivement et incorporer le reste petit à petit de la crème.

Quand il n'y a plus de bouillons, ajouter le beurre et remuer à nouveau jusqu'à une consistance d'une crème moyennement liquide.

Si le caramel vous semble trop liquide remettre sur le feu pour obtenir la consistance désirée.



Gaspacho de betteraves

Pour 10 personnes

Ingrédients

6 betteraves rouge cuites

3 concombres

Poivre/sel

8 c à soupe de vinaigre

4 c à soupe d'huile d'olive

2 l d'eau

12 feuilles de basilic

Préparation

Couper grossièrement les betteraves et les concombres, préalablement lavés et épluchés. Mixer le tout et ajouter l'eau, à ajuster selon la consistance. Ecraser l'ail et mélanger au vinaigre et à l'huile.

Mettre 30 mn au réfrigérateur. Servir frais avec en décoration une feuille de basilic.



GNOCCHIS

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

1 Kg de pommes de terre
200 g de farine
3 jaunes d'œufs
huile d'olive
250 g de parmesan râpé
basilic
sel et poivre du moulin

PRÉPARATION :

Dans un grand faitout d'eau salée, faire cuire les pommes de terre avec leur peau pendant 30 minutes. Pelez les pommes de terre et passez les au moulin à légumes. Salez, poivez et laissez refroidir à température ambiante. Ajoutez la farine tamisée, mélangez puis ajoutez les jaunes d'œufs un à un en les incorporant soigneusement à chaque fois. Former les gnocchis avec la pâte obtenue à l'aide de 2 cuillères à café. Roulez les dans la farine. Faites les cuire pendant 5 minutes à peine dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Retirez les à l'écumoire, dressez-les sur une assiette ajoutez un trait d'huile d'olive, des feuilles de basilic et saupoudrez de parmesan râpé.





Gratin de lieu noir -Champignons-Pommes de terre

Pour 4 personnes

Ingrédients

Maïzena

Lieu noir

Crème fraîche

Pommes de terre /champignons

Chapelure

Muscade

Sauce

Délayer le court bouillon (oignon et fenouil) avec la maïzena / cuire jusqu'à épaissement afin que la sauce soit onctueuse, pas trop épaisse comme une pâte à crêpe. Ajouter la crème fraîche.

Préparation

Laisser frémir le poisson 10 mn dans le court bouillon, l'égoutter, le couper en morceaux.

Déposer les rondelles de pommes de terre préalablement cuites dans le court bouillon dans un plat beurré.

Saler, poivrer, saupoudrer de muscade éventuellement.

Ajouter le poisson et les champignons émincés et revenus à la poêle pour leur faire perdre leur eau. Napper avec la sauce. Saupoudrer de chapelure et parsemer d'une noisette de beurre. Laisser gratiner 10 à 15 mn au four 210°.



Servir accompagné d'une salade.

Parmentier de canard aux patates douces

Ingrédients

pour 8 personnes
1 kg patates douces
4 à 6 cuisses de canard confites
300 grs de pommes de terre
3 échalotes 1 gousse d ail
5 branches de persil
20 grs de beurre
25 cl creme fraiche liquide
50 grs copeaux parmesan
3 cuill a soupe d huile d olive

Préparation

Commencez par éplucher toutes les patates douces et les pommes de terre
Lancez la cuisson dans de l'eau tiède

Bien dégraisser sous l'eau chaude les cuisses de canard séparer la viande des os
Conserver que la partie maigre et émincez la viande de canard
dans un saladier mettre les patates douces et les pommes de terre cuites le
beurre la crème fraiche et mixez - utilisez un presse purée - ou à la
fourchette a la force du poignet

Ajoutez un peu de sel si besoin prendre un plat rectangulaire assez grand,
garnissez le fond avec la viande

Recouvrez ensuite avec la purée

Mettre dans un four chaud à 200 degrés pendant 20 minutes

Juste avant de servir - à la sortie du four - parsemez des copeaux de parmesan





Tagliatelles de courgettes

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 courgettes

2 citrons jaune et 1 citron vert

Basilique ou menthe

250 gr de Crevettes roses à décortiquer

Préparation

Découper les courgettes en tagliatelles. Les faire macérer 24h dans le jus de citron au réfrigérateur. Egoutter. Ajouter des petits morceaux de crevettes, le basilic ou la menthe.



Tarte au citron simple

Pour 8 personnes

Ingrédients

Pour la pâte :

200g de farine

100gr de sucre glace

80g de beurre

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la garniture

4 citrons (15cl de jus et 3 zestes)

125g de sucre de canne

50gr de beurre

3 œufs

1 c à soupe de maïzena

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Confectionnez votre pâte à tarte en versant dans un saladier la farine de blé tamisée, le sucre glace et le sel. Ajoutez le beurre ramolli et coupé en morceaux. Ensuite, pétrissez la pâte à la main, du bout des doigts puis ajoutez l'œuf entier et malaxez pour obtenir une belle boule de pâte homogène.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte à tarte. Enfournerez le fond de pâte pour le cuire à blanc pendant 10 min à 210°C. Baissez le four à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Laissez la pâte à tarte refroidir sur une grille.

Préparez la crème au citron. Râpez le zeste de 3 citrons et pressez le jus de tous les agrumes pour en obtenir 15 cl. Dans un saladier, battez les œufs avec le zeste de citron et le sucre de canne pour les blanchir. Dans une casserole, portez le jus de citron à ébullition et versez-le bouillant sur les œufs tout en fouettant vigoureusement. Reversez la crème au citron dans la casserole et laissez épaissir sur feu doux pendant 3 mn en remuant constamment. Stoppez la cuisson et laissez tiédir. Incorporez alors le beurre coupé en morceaux.

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance parfaitement homogène. Garnissez le fond de tarte avec la crème au citron. Lissez bien la surface à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de déguster.





TIRAMISU aux fruits rouges

Ingredients

4 oeufs

500 gr mascarpone

100 gr de sucre (80 pour moi)

1 boite biscuits à la cueiller

300/400 gr fruits rouges congelés

Penser à faire décongeler les fruits rouges pour récupérer le jus (la veille)

Préparation

Séparer jaunes/blanc

Battre les jaunes avec 80 gr de sucre jusqu'à la crème devienne très claire

Ajouter le mascarpone bien mélanger

Battre les blancs en neige bien ferme (avec 20 gr de sucre ou sans)

Rajouter délicatement le blanc à la preparation

Rajouter les fruits rouges bien égouttés

Faire une couche avec les biscuits trempés dans le jus (rajouter un peu d'eau dans le jus pour qu'il soit un peu liquide)

Une couche de preparation au mascarpone

Une couche de biscuits

Une couche de preparation au mascarpone

Sur le dessus saupoudrer du chocolat noir en poudre





Hareng en fourrure (plat russe)

Ingrédients

- 3. filets de hareng salé ou fumé (pas trop fort)
- 3.5 pommes de terre
- 3.5 carottes
- 3.5 oignons blancs
- 6.5 betteraves
- 3.5 pots de mayonnaise allégée (la plus fade que vous trouverez)

Préparation

Faites cette recette le soir pour le lendemain.

Si vous pouvez trouver du hareng salé c'est mieux.

Faites cuire les légumes à l'eau et enlevez la peau. Réservez.

Otez la peau du hareng si nécessaire et découpez le filet en tout petits carrés.

Hachez l'oignon finement.

Prenez une assiette creuse qui servira de plat pour le hareng en fourrure.

Dans le fond de l'assiette, éparpillez les petits morceaux de hareng.

Ensuite éparpillez la moitié de l'oignon haché par-dessus sans mélanger.

Râpez la pomme de terre cuite par dessus, répartissez et aplatissez légèrement. Râpez la carotte et faites de même.

Mettez l'autre moitié de l'oignon (si vous avez pris un petit oignon ce n'est pas la peine).

Râpez la betterave, répartissez et aplatissez. Vous obtenez une sorte de gâteau bombé et lisse.

Enfin, étalez avec une cuillère à soupe la mayonnaise par dessus la betterave afin de tout recouvrir mais n'en mettez pas trop non plus!

C'est fini, mettez l'assiette au frigo et laissez au moins une nuit, la mayonnaise va imbiber la betterave et deviendra toute rose! Découpez des parts comme un gâteau.

Le repas russe avec l'association Datcha-Kalina





Vareniki à la pomme de terre

Ingrédients

La pâte à vareniki

250 g de farine

1 œuf

80 ml d'eau

Farce et sauce

3 oignons

500 g de pommes de terre farineuses

huile d'olive

beurre

sel & poivre noir

crème aigre (ou crème russe Smetana)

aneth pour décorer

Préparation

Préparez la pâte des vareniki

Versez dans le mixer farine, œufs, et sel et ajoutez progressivement l'eau en procédant par à-coups jusqu'à ce que le mélange se détache des parois.

Mettez la pâte sur un plan fariné et la travaillez pendant quelques minutes pour qu'elle soit bien homogène. Laissez-la reposer environ 30 minutes.

Préparez la farce

Pelez les pommes de terre ; coupez-les en quatre et faites -les cuire à la vapeur 30 minutes.

Entretiens, faites revenir les oignons dans un mélange 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe d'huile pour les caramélisez.

Quand les pommes de terre sont cuites, transformez-les en purée. Assaisonnez de sel, poivre et d'un tiers des oignons cuits. Ajoutez de l'huile si nécessaire.

Fabriquez les *vareniki* à la pomme de terre

Passez la pâte au laminoir pour avoir une abaisse assez fine. Découpez des ronds de 3 cm de diamètre (ici, j'ai utilisé un verre à vin).

Mettez une cuillerée de farce au centre ; mouillez les bords avec un peu d'eau et formez des demi-lunes.

Faites cuire les *vareniki* dans de l'eau bouillante. Quand elles remontent à la surface, attrapez-les avec une écumoire et ajoutez-les dans la poêle avec les oignons. Faites revenir une minute. Servez avec de la crème épaisse et un peu d'aneth



Sharlotka ou le cake aux pommes russe



INGREDIENTS :

5 grosses pommes (ou 6 moyennes)
3 gros œufs
200 g de sucre
1 càs d'extrait de vanille
125 gr de farine
Cannelle en poudre
Sucre glace

PREPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

Tapisser le fond du moule de papier sulfurisé et le beurrer.

Eplucher les pommes, les détailler en petits morceaux et les déposer dans le moule.

Dans un bol, battre les œufs avec le sucre jusqu'à le mélange blanchisse. Ajouter la vanille et la farine et bien mélanger.

Verser cette pâte sur les pommes.

Tapoter le moule sur la table pour bien tasser.

Enfourner pendant environ 55 minutes.

Laisser refroidir pendant une quinzaine de minutes avant de démouler.

Avant de servir, saupoudrer de cannelle (suivant les goûts) et de sucre glace.





AÏOLI

Ingrédients

1 kg de lieu noir (ou morue dessalée)
1 chou-fleur
500 g de haricot vert
12 carottes
6 pommes de terre
6 oeufs durs

Aïoli (mayonnaise) :

2 gousses d'ail selon le goût
2 jaunes d'oeuf
Huile

Préparation /Cuisson : 1 h

La veille faire dessaler la morue si besoin, et cuire les bulots.

Le lendemain préparer les légumes. Eplucher pommes de terre et carottes, défaire le chou fleur.

Cuire les légumes à la cocotte-minute le temps indiqué pour chaque légume.
Réserver dans un plat.

Faire l'aïoli :

Écraser la ou les gousses d'ail dans un bol puis monter une mayonnaise : fouetter les jaunes d'oeuf avec l'huile jusqu'à ce que la sauce monte.

Assaisonner. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Cuire la morue ou le cabillaud au court bouillon.

Peut se manger froid. Sinon faire réchauffer les légumes.

Présenter le poisson au milieu du plat entouré des légumes sans oublier les oeufs durs et l'aïoli...



Bananes flambées (repas réunionnais)

Ingrédients :

1 banane /personne

100gr de sucre

25gr de beurre

25 cl de jus d'orange

10 cl de rhum

Préparation

Faire fondre le beurre dans la poêle, saupoudrer de sucre et laisser cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange blanchisse

Peler les bananes et les ajouter en les enrobant du caramel

Mouiller avec le jus d'orange

Laisser réduire

Verser le rhum et flamber immédiatement

Gratin de christophines

Pour 6 personnes

Préparation 30 mn/ cuisson 25 mn

Ingrédients :

3 belles christophines

2 oignons

2 gousses d'ail

Sel/poivre/thym

Gruyère râpé

60 cl de lait / 50 gr de beurre/50 gr de farine pour la béchamel

Muscade

Préparation :

Laver et couper les christophines en 2, les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée et parfumée de thym.

Prélever la chair sans abimer la peau qui servira ensuite de contenant.

Préparer la béchamel en blanchissant les oignons hachés, l'ail. Ajouter le beurre, la farine, le lait, sel, poivre et muscade.

Mélanger la chair des christophines à la béchamel, remplir les coques.

Saupoudrer de fromage râpé et enfourner pendant 25 mn.

REPAS SUEDOIS

Kokt potatis (Pommes de terre bouilli)
pour 15 personnes

Nettoyer les pommes de terres (3kg)

Déposer les pommes de terre dans un casserole. Couvrir d'eau et ajouter du sel.
Faire bouillir et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Örtsås (la sauce)

4 citrons
1 botte d'aneth ou ciboulette
0,5 l crème fraîche
0,5 l yaourt
1 oignon rouge
sel et poivre

Ciseler l'oignon et l'aneth
citron??

Mélanger tout et épicer avec sel et poivre.

Pressgurka (Concombres pressés)

- 4 concombres
- 4 cuillères à café de sel
- 400 ml d'eau
- 240 ml de vinaigre blanc
- 180 ml de sucre en poudre
- Environ 2 dl d'aneth frais ciselé

1. Couper le concombre en rondelles fines, à la mandoline.
2. Déposer les rondelles de concombre dans une passoire et les enduire de sel.
3. Placer un plat sur le concombre et ajouter un poids par-dessus (par exemple 2 kg de farine) et le laisser dégorger pendant 30 minutes.
4. Faire bouillir l'eau et incorporer le vinaigre et le sucre. Remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

5. Laisser refroidir et ajouter l'aneth.
6. Retirer le poids sur le concombre et le presser à la main.
7. Transférer les tranches de concombre dans un grand bol ou dans un bocal en verre et verser dessus le mélange d'eau, vinaigre, sucre et aneth.
8. Bien mélanger.
9. Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir

Panerad fisk (poisson pané)

2-2.5 kg filets de poisson blanc, frais ou surgelé (cabillaud, plie, sole ou similaire).

7 œufs

130 g beurre

400 g farine de blé

300 g chapelure

sel et poivre

1. Décongelez le poisson.
2. Préparez trois assiettes creuses.
3. Dans la première assiette, remplissez la farine, le sel et le poivre.
4. Dans la deuxième assiette, cassez et battez les œufs. Ajoutez une pincée de sel et une de poivre.
5. Dans la troisième assiette, mettez la chapelure.
6. Trempez les filets de poisson en commençant par la farine, les œufs battus et, enfin, la chapelure.
7. Faire fondre le beurre dans une poêle assez grande à feu moyen.
8. Faire frire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré.

Socketkaka (Gâteau au sucre)

Pour faire deux gâteaux, il faut:

- 6 oeufs
- 6 dl de sucre en poudre
- 7 dl de farine de blé
- 4 petites cuillères de levure chimique en poudre
- 3 dl de lait
- 100 g de beurre
- deux pincées de cardamome

Pour la crème de la chantilly, il faut:

- 1 litre de crème liquide ou fleurette (30% de MG - ni épaisse, ni allégée)*
- environ 1 petite cuillère de sucre vanillé

Pour la décoration, il faut:

- des fraises

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C
2. Graisser et fariner deux moules à gâteaux, d'environ 20 cm de diamètre.
3. Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que la pâte soit pâle et ait augmenté de volume.
4. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol séparé. Ajouter délicatement le mélange de farine à la pâte aux œufs.
5. Faites chauffer le lait dans une casserole et laissez fondre le beurre dans le lait chaud. Une fois le beurre fondu, ajoutez-le à l'autre pâte.
6. Versez la pâte dans les deux moules et enfournez dans la partie inférieure du four pendant 35 à 40 minutes.

B) La crème chantilly

1. Ne sortir la crème fraîche qu'au moment de faire la Chantilly. Verser la crème dans un saladier. Ajouter le sucre.
2. Battre la crème à l'aide d'un fouet électrique. La crème chantilly est prête dès qu'une petite pointe appelée "bec d'oiseau" se forme au moment de ressortir le fouet. Rectifier en sucre selon les goûts.
- 3) Laver et couper les fraises en tranches. Servir le gâteau tiède avec la crème fouettée froide et les fraises.



Merci à vous tous pour ces moments partagés,
votre enthousiasme et vos sourires !

Participants :

Geneviève

Maguy

Mauricette

Simone

Annie

Bernadette

Chantal

Jean-Claude

Marie - Martine