



Atelier
culinaire



Compote pommes-cannelle au micro onde

Ingrédients pour 4 personnes (pour 10 en café gourmand)

- 4 pommes
- cannelle
- vanille en poudre

Préparation

- 1* Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
- 2* Les mettre dans un plat à four à micro-ondes. Saupoudrer de cannelle, mélanger.
- 3* Couvrir et faire cuire au micro-ondes 5 à 10 mn suivant la puissance du four.
- 4* Mélanger. Ajouter de la vanille en poudre.
- 5* Laisser refroidir et déguster tiède.





Sommaire



ENTREE

Soupe minestrone au basilic

PLATS

Omelette d'automne

Potimarron au four

DESSERTS

Mousse cappuccino au chocolat

Cannelés légers

Cannelés légers

Ingrédients pour 30 mini cannelés

- 25cl de lait écrémé
- 100gr de sucre glace
- 1 c. à s. de vanille liquide
- 50gr de farine
- 25gr de beurre
- 1 c. à s. de rhum
- 1 œuf
- 1 c. à c. de fleur d'oranger
- 1 jaune d'œuf

Préparation

- 1* Mettre le lait dans une casserole avec la vanille et porter à ébullition. Faire refroidir une heure au réfrigérateur.
- 2* Préchauffer le four à 200°C.
- 3* Faire fondre le beurre au micro onde.
- 4* Fouetter les œufs et le sucre glace jusqu'à ce que cela blanchisse.
- 5* Ajouter le beurre, la fleur d'oranger, le rhum et la farine tamisée.
- 6* Bien mélanger puis ajouter le lait tiédi.
- 7* Remplir les moules à cannelés en silicone au 3/4.
- 8* Enfourner 45mn. Les cannelés doivent être bruns foncé.
- 9* Démouler à froid et mettre sur une grille.





Soupe minestrone au basilic

Ingrédients pour 8 personnes

- 150 g de haricots verts crus coupés en petits morceaux
- 150 g de haricots blancs secs
- 1 petit chou tranché
- 3 carottes pelées et coupées en rondelles
- 2 navets pelés et coupés en dés
- 5 à 6 feuilles de basilic coupées en petits morceaux
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- 250 g d'oignons tranchés finement
- 100 g de céleri haché
- 3 belles tomates grossièrement hachées
- 1 gousse d'ail broyée
- 250 g de vermicelles (80 g poids cru)
- 2 litres de bouillon de légumes avec 2 cubes dégraissés

Préparation

1* Faire tremper les haricots blancs la veille.

2* Dans l'autocuiseur contenant l'huile d'olive chaude, faire sauter l'oignon tranché, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré, soit environ 5 minutes.

3* Ajouter les tomates hachées, persil, ail, sel et poivre. Cuire durant 10 minutes, en remuant fréquemment.

4* Faire le bouillon de légumes.

5* Mettre chou, carottes, navets et haricots blancs et verts dans l'autocuiseur, ajouter le bouillon.

6* Fermer et cuire 1/4 heure sous pression.

7* Ajouter au mélange le vermicelle Couvrir et cuire lentement 15 minutes.

8* A déguster chaud et rajouter à la fin les feuilles de basilic.



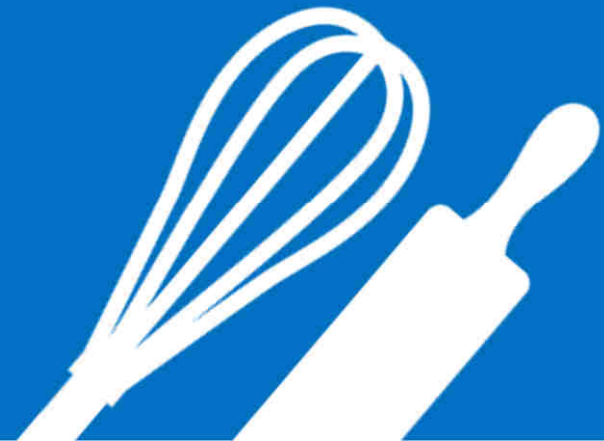
Mousse cappuccino au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes (pour 10 en café gourmand)

- 25 cl de lait ½ écrémé
- 2 c. à s. de café instantané
- 150 g de chocolat noir à pâtisser
- 2 œufs
- 1 c. à s. de rhum
- 1/4 de c. à c. de cannelle en poudre

Préparation

- 1* Faire chauffer le lait avec le café
- 2* Verser le lait chaud dans le bol du mixeur.
- 3* Ajouter le chocolat en morceaux. Mixer le mélange 30 secondes.
- 4* Ajouter œufs entiers, rhum, cannelle et mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5* Repartir dans 4 ramequins et mettre au réfrigérateur pour 3 h au moins.





Omelette d'automne

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de mélange de champignons crus
- 1 gousse d'ail
- 6 œufs
- 6 à 7 noix
- 2 c. à s. de lait
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de crème épaisse allégée
- sel et poivre

Préparation

1* Hacher les noix.

2* Peler et hachez l'ail.

3* Laver les champignons et si besoin , les couper en lamelles.

4* Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y mettre les champignons et l'ail. Saler, poivrer. Cuire 10 min à feu vif en mélangeant pour éviter qu'ils ne brûlent .

5* Hors du feu, ajouter les noix et la crème.

6* Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le lait. Saler, poivrer. Battre les œufs à la fourchette.

7* Dans une grande poêle, faire une omelette en mettant une cuillère à soupe d'huile d'olive

8* Sur une moitié de l'omelette, mettre le mélange aux champignons.

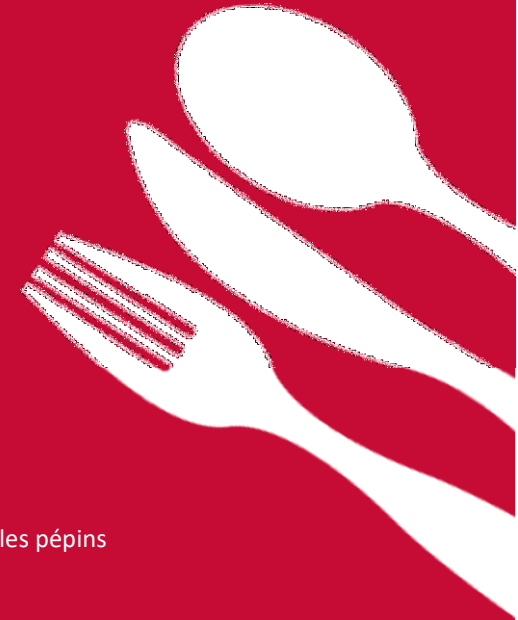
9* Plier l'omelette en deux et servir.



Potimarron au four

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 potimarron de 1 kg environ
- ail en poudre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- gingembre en poudre



Préparation

- 1* Laver et couper le potimarron en deux, enlever les pépins
- 2* Le tailler en lanières en laissant la peau
- 3* Dans un plat allant au four, disposer le potimarron.
- 4* Mettre l'huile d'olive dans un petit bol, et badigeonner au pinceau les morceaux de potimarron.
- 5* Saupoudrer d'ail, d'une pincée de gingembre, de sel et de poivre
- 6* Enfournez 35min à 180°C (thermostat 6)