



Cours de Cuisine du 25 Mars

Recettes salées :

Salade Piemontaise : 2 personnes

- 400g pommes de terre
 - 2 tomates
 - 100g dès de jambon
 - 8 cornichons
 - 2 oeufs durs
 - 1 échalote
 - Persil frais
- **Sauce mayonnaise :**
 - 3 c. à soupe huile d'olive
 - 1/2 c. à café de vinaigre
 - 3 c. à soupe de fromage blanc
 - 1 c. à soupe de moutarde
 - 1 jaune d'oeuf

Recette :

1. Laver et éplucher les pommes de terre puis les découper en morceaux
2. Dans une casserole remplie d'eau froide, déposer les morceaux de pommes de terre et faire cuire 15-20 min
3. Egoutter et rincer à l'eau froide directement
4. Porter une petite casserole à ébullition, plonger les oeufs et cuire 10 minutes. A la fin de la cuisson, plonger les dans l'eau froide pour stopper la cuisson
5. Découper les cornichons en rondelles, émincer l'échalote, couper les tomates en petits morceaux, ciseler le persil
6. Ecaler les oeufs et couper les en 4
7. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
8. Préparer la mayonnaise :
9. Mélanger le jaune d'oeuf et la moutarde. Ajouter petit à petit l'huile d'olive en mélangeant puis ajouter le vinaigre
10. Ajouter le fromage blanc. Saler, poivrer et mélanger la sauce à votre piémontaise





Cours de Cuisine du 25 Mars

Poêlée riz, dinde et cacahuètes : 2 personnes

- 140g riz basmati cru
- 1 cube de bouillon légumes
- 1 oignon
- 2 escalope de dinde
- 200g de petits pois
- 20g de sauce soja
- 30g cacahuètes
- Poivre

Recette :

1. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau avec le bouillon de légumes
2. Faire cuire les petits pois dans une casserole d'eau.
3. Couper les escalopes de dinde en gros dès
4. Eplucher et couper l'oignon en lamelles
5. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive ou de coco.
6. Ajouter la dinde et laisser cuire quelques minutes
7. Ajouter la sauce soja, le sel, le poivre, les herbes et les cacahuètes.





Cours de Cuisine du 25 Mars

Maxicookie noisettes :

- 200g farine de riz ou blé T-45 ou T-45
- 1 oeuf
- 50g sucre de coco
- 60g huile de coco
- 6g levure chimique
- Pépites de chocolat noir
- Noisettes concassées

Recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Dans un saladier, mélanger l'huile de coco, le sucre et l'oeuf
3. Ajouter la farine et la levure chimique et mélanger
4. Ajouter les pépites de chocolat noir et les noisettes concassées et bien les répartir dans la pâte
5. Former une grosse boule avec les mains
6. Déposer cette grosse boule de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
7. Etaler cette boule pour former un grand cookie
8. Enfourner 15 minutes à 180°





Cours de Cuisine du 25 Mars

Crème brûlée : 3 personnes

- 120g de lait (végétal ou non)
- 4 jaunes d'oeufs
- 50g de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille ou 1 c. à café d'extrait de vanille
- 20g de sucre complet

Recette :

1. Préchauffer le four à 150°
2. Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs pour une autre recette
3. Dans un bol, mélanger les jaunes et le sirop d'agave
4. Fendre la gousse de vanille et gratter pour récupérer les grains
5. Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen le lait et les grains de vanille
6. Verser petit à petit le lait vanillé sur les jaunes d'oeufs sucrés en remuant sans cesse
7. Verser dans des ramequins
8. Enfourner à 150° pendant 25-30 minutes
9. Réserver au frigo pendant 2h minimum
10. Avant de servir, saupoudrer de sucre et placer sous le grill 30 secondes ou brûler au chalumeau

