

## ATELIER CUISINE DU 22 ET 23 JANVIER 2018 « SANS MATIÈRE GRASSE »

### CABILLAUD EN PAPILOTTE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou chinois
- 400 gr de filet de cabillaud
- 2 tiges de céleri
- 2 cuillers à soupe d'olives noires émincées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuiller à soupe de câpres
- 1 jus de citron vert
- huile d'olive
- sel et poivre



#### Préparation

Coupez le poisson en petits dés. Versez-le dans un saladier, salez, poivrez et arrosez du jus de citron. Mélangez et réservez 30 min au frais. Pendant ce temps, détachez 8 belles feuilles de chou chinois et émincez le reste. Coupez le céleri en fines rondelles. Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une grande poêle. Versez-y l'ail, le céleri et le chou émincé. Salez et faites revenir 10 min à feu doux en remuant. Laissez refroidir. Versez cette préparation dans le saladier avec le poisson, ajoutez les câpres, les olives et mélangez. Répartissez cette farce au centre des feuilles de chou, rabattez les côtés et refermez en roulant le tout. Déposez les rouleaux dans le panier d'un cuit-vapeur, faites cuire 10 min et dégustez chaud avec une sauce tomate aux câpres ou froid avec une sauce tartare au fromage blanc.

### TAGLIATELLES LÉGÈRES

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr de tagliatelles fraîches
- 300 gr de chair de potiron
- 200 gr de lentilles vertes cuites
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc sec
- 60 gr de roquefort émiétté
- huile d'olive
- sel et poivre



#### Préparation

Coupez la chair de potiron en petits cubes, pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer 1 cuiller à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y blondir l'oignon, les cubes de potiron et les lentilles vertes égouttées pendant 5 min. Versez le vin blanc puis salez et poivrez. Laissez compoter pendant 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles, égouttez-les en fin de cuisson et dressez-les dans les assiettes. Nappez-les de compotée puis parsemez-les de roquefort émiétté. Dégustez sans attendre.

## GÂTEAU FONDANT EXTRA AU CHOCOLAT

### Ingrédients pour 12 gâteaux

- 200 gr de chair d'avocat bien mur
- 125 gr de sucre
- 4 œufs
- 200 gr de chocolat
- 3 c à s bombées de farine
- amandes effilées

### Préparation

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mixez la chair d'avocat pour en faire une crème. Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre puis ajoutez la farine. Ajoutez le chocolat fondu puis la « crème » d'avocat.

Versez cette préparation dans des moules en silicones (moule à financiers), saupoudrez d'amandes effilées et enfournez pour environ 25 min.

Les gâteaux sont prêts quand le cœur est pris. Laissez refroidir dans les moules puis réservez-les au frais.

