

ATELIER CUISINE 2 ET 3 MAI 2016 « C'EST RÂPÉ »

SALADE DE LÉGUMES RAPÉS SAUCE BETERAVE ET GAUFRES SALÉES À LA COURGETTE

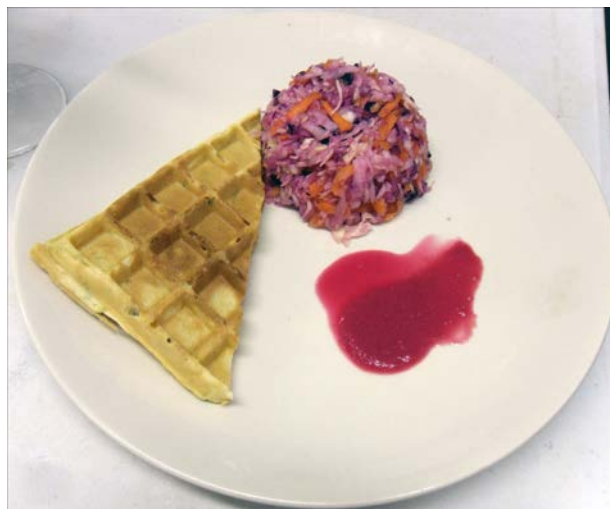
Ingrédients pour 4 personnes

Pour les gaufres

- 1 courgette
- 40 cl de lait
- 300 gr de farine
- 2 œufs
- 60 gr de beurre
- gros sel
- 1 sachet de levure chimique

Pour la salade

- 100 gr de chou rouge
- 100gr de chou blanc
- 1 radis noir
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 betterave cuite
- 1 échalote
- 4 brins de menthe
- 1 citron vert
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- sel, poivre



Préparation

Rincez et râpez la courgette, placez-la dans une passoire, saupoudrez généreusement de gros sel, posez sur une assiette creuse et laissez dégorger de 30 mn à 1 heure. Passez la courgette sous l'eau pour enlever le sel, déposez-la dans un torchon propre et pressez pour égoutter au maximum.

Mélangez le lait avec la farine et la levure pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez les œufs et bien mélanger puis ajoutez le beurre fondu, mélangez à nouveau puis ajoutez la courgette mélangez bien, vérifiez l'assaisonnement. Laissez reposer 1 heure au frais.

Pelez et lavez la carotte, le navet, le radis noir, lavez et essorez les choux, râpez le tout dans un saladier. Epluchez l'échalote, pelez la betterave et coupez-la en dés. Rincez et effeuillez la menthe. Dans le bol d'un mixeur mixez la moutarde, l'échalote les dés de betterave, l'huile et le jus du citron, salez et poivrez. Versez la sauce sur les légumes et réservez au frais. Au moment de servir parsemez de feuilles de menthe ciselées

Cuisez les gaufres, versez une louche de pâte sur chaque empreinte bien chaude cuire 2 à 3 minutes. Servez les gaufres chaudes avec la salade.

REVISITE DU HAMBURGER

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1 œuf
- huile d'arachide
- 400 gr d'agneau haché
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de persil



- 50 gr de fromage de chèvre râpé
- 1 bouquet de menthe
- 1 grosse aubergine
- 1 barquette de mâche
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- sel, poivre

Préparation

Epluchez les oignons et les pommes de terre, râpez-les dans un saladier, ajoutez l'œuf battu, mélangez, salez et poivrez. Dans une poêle, formez des galettes et faites-les cuire sur les 2 faces, réservez au chaud. Hachez l'ail et le persil, mélangez avec la farce d'agneau, la cuillère de moutarde, salez et poivrez. Dans un cercle, formez un steak haché avec cette farce. Coupez les aubergines en tranches et faites-les cuire à la poêle avec l'huile d'olive, réservez au chaud. Cuisez les steaks hachés dans la même poêle. Montez les hamburgers, sur une galette de pomme de terre posez un steak, une tranche d'aubergine, parsemez de chèvre râpé, de menthe ciselée, recouvrez d'une galette de pomme de terre, passez au four quelques minutes pour fondre le fromage, servez accompagné d'une salade de mâche.

CRÈME BRÛLÉE À LA NOIX DE COCO ET SES LANGUES DE CHAT

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la crème brûlée

- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de crème liquide
- 1 œuf entier
- 3 jaunes d'œuf
- 70 gr de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpé
- 1 gousse de vanille
- 4 cuillères à soupe de cassonade

Pour les langues de chat

- 60 gr de beurre
- 60 gr de sucre en poudre
- 60 gr de farine
- 2 blancs d'œuf
- 100 gr de chocolat noir pâtissier
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation

Mettez la crème à chauffer avec la gousse de vanille fendue. Au premier bouillon, retirez du feu et laissez refroidir. Préchauffez le four th 3 (180°). Battez l'œuf entier avec les jaunes et le sucre. Ajoutez la noix de coco, le lait de coco, la crème tiède et mélangez le tout. Faites chauffer de l'eau, versez la préparation dans des ramequins à crème brûlée et posez-les dans un plat à gratin, versez l'eau chaude de façon à ce que l'eau arrive à mi-hauteur des ramequins. Cuisez dans ce bain-marie pendant 1h15. Laissez refroidir.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Pour les langues de chat, travaillez le beurre pour le rendre crémeux, ajoutez le sucre, la farine. Mélangez bien, incorporez les blancs d'œufs. Mettez la pâte dans une poche à douille. Sur une plaque à pâtisserie, dressez des petits bâtonnets de pâte suffisamment espacés. Cuisez 7 à 8 minutes à four chaud (200°). Décollez aussitôt et laissez refroidir. Trempez les langues de chat dans le chocolat fondu jusqu'à la moitié et posez-les sur une feuille de papier sulfurisé.

Au moment de servir saupoudrez les crèmes de cassonade et passez la surface des ramequins au chalumeau jusqu'à ce que la surface caramélise. Servez aussitôt accompagné des langues de chat.