AQUEDUC MONTFERRIER

http://aqueduc-montferrier.fr

ATELIER CUISINE 6 JUIN 2016
«TOUT CRU »

GROUPE A

1) TIRAMISU CITRON ET FRAMBOISE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 sablés bretons
- 2 œufs
- 250gr de mascarpone
- 70 gr de sucre en poudre
- 1 barquette de framboise
- 1 coulis de framboise
- 1 pot de lemon curd

Préparation

Séparez les blancs des jaunes et placez-les dans 2 saladiers. Blanchissez les jaunes avec le sucre puis incorporez le mascarpone. Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez-les au mascarpone. Coupez les sablés en petits morceaux et mélangez-les avec le lemon curd. Dressez une couche de crème au fond de 4 verres puis alternez avec une couche de biscuit, de framboise et de crème. Réservez au frais au moins 2 heures. Arrosez de coulis au moment de servir.

2) RILLETTES DE MAQUEREAU

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 boîtes de maquereaux au vin blanc
- 1 citron
- 2 c à s de persil ciselé
- 150gr de beurre mou
- 1 c à s de crème fraiche épaisse
- Piment de Cayenne
- Sel poivre moulu

Préparation

Egouttez les maquereaux et mélangez-les avec le beurre à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la crème fraiche, le jus de citron, le persil et 1 à 2 cuillères de jus des maquereaux. Salez et poivrez, mélangez délicatement, ajoutez un peu de piment selon le gout. Réservez 1 heure au frais avant de servir accompagné de fines tranches de pain.

3) ROULADE DE TORTILLA AU BEAUFORT

Ingrédients pour 4 personnes

- 100gr de jambon cru
- 100gr de mesclun
- 200gr de beaufort
- 150gr de ricotta
- 4 tortillas cuites
- 50 gr de moutarde
- 1 c à c de curry
- Sel poivre

Préparation

Dans un bol, mélangez la ricotta, la moutarde et le curry. Etalez sur les tortillas. Coupez le jambon et le beaufort en lanières. Répartissez-les avec le mesclun sur les galettes, salez et poivrez. Roulez les tortillas sur elles-mêmes, serez bien les galettes en les roulants et enfoncez des pics jusqu'au cœur des roulades et découpez les portions.

4) POT DE LENTILLES À LA CRÈME

Ingrédients pour 4 personnes

- 160 gr de lentilles cuites
- 5 brins de persil
- 25 cl de crème épaisse
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- Sel poivre

Préparation

Réservez 1 à 2 cuillères de lentilles et mettez le reste dans le bol d'un blender avec la crème et le vinaigre. Mixer par à coup. Rajoutez les lentilles réservées et le persil haché mettez la préparation dans des bocaux de conserve en verre et gardez au frais. Servez avec des tranches de pain aux céréales.

5) BOULETTES SURPRISE DE CHÈVRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 18 tomates cerise
- 300 gr de chèvre frais
- 3 c à s herbes de Provence
- 1 b q de ciboulette
- 1 c à s de baies rose
- 1 c à s de graine de pavot
- 2 c à s de graines de sésame
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

Ciselez la ciboulette. Concassez les baies roses, lavez et essuyez les tomates, travaillez dans un saladier le fromage de chèvre pour le rendre malléable. Enrobez les tomates de fromage en roulant dans la pomme de la main pour obtenir des boulettes régulières. Mettez les herbes de Provence, la ciboulette, les baies, les graines dans une assiette creuse, ajoutez l'huile d'olive et mélangez le tout. Salez et poivrez. Roulez les boulettes dans ce mélange de façon à les recouvrir entièrement puis déposez-les dans un plat et gardez-les au frais jusqu'au moment de servir.

6) CROQUANTS À L'EMMENTHAL ET À L'ÉCHALOTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr d'emmenthal
- 1 pot de confit d'échalote
- 1 paquet de crackers
- Feuilles de roquette

Préparation

Détaillez l'emmenthal en tranches de la taille des crackers. Déposez sur chaque cracker une tranche d'emmenthal, une petite cuillère de confit d'échalote.et une petite feuille de roquette.

7) CARPACCIO DE MELON ET CANARD MARINÉ

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 melon
- 1 magret séché
- 1 orange
- 6 c à s d'huile d'olive
- 100gr de roquette
- Quelques copeaux de parmesan
- Sel poivre

Préparation

Epépinez le melon et coupez-le en fines tranchettes, réservez-les au frais. Pressez l'orange sur un saladier et ajoutez l'huile d'olive salez et poivrez. Taillez le magret en fines lamelles dans un plat creux et arrosez-les avec la moitié de la marinade, réservez au frais 20 mn. Dressez sur un plat en alternant tranche de melon et tranche de magret, ajoutez quelques feuilles de roquette et quelques copeaux de parmesan puis arrosez avec le reste de marinade.

8) COURGETTES MOZZARELLA

Ingrédients pour 4 personnes

- 600gr de courgettes
- 2 citrons verts
- 4 c à s d'huile d'olive
- 300 gr de petites boules de mozzarella
- 1 bouquet de basilic
- Sel poivre

Préparation

Lavez, essuyez et râpez les courgettes, déposez-les dans un saladier avec le jus et le zeste râpé des citrons, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les boules de mozzarella et les feuilles de basilic. Mélangez et réservez au frais.

9) SAUMON PAMPLEMOUSSE

Ingrédients pour 4 personnes

- 400gr de saumon frais
- 150gr de saumon fumé
- 1 échalote
- 10 brins de ciboulette
- 2 c à s d'huile de noisette
- 1 pamplemousse
- 8 radis
- Quelques graines germées
- Sel poivre

Préparation

Hachez au couteau pas trop finement le saumon frais et le fumé, les mélanger avec l'échalote et la ciboulette hachées, salez et poivrez, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile de noisette, mélangez et réservez au frais. Historiez le pamplemousse et détaillez les quartiers en petits dés, coupez les radis en rondelles. Dressez le saumon dans des coupelles décorez des pamplemousses, des radis et des graines germées.

10) CARPACCIO DE TOMATES AU BASILIC

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles tomates
- 2 brins de basilic
- 4 c à s d'huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

Effeuillez et ciselez le basilic en réservant quelques feuilles. Mélangez le basilic haché avec l'huile d'olive et laissez mariner 30 min. Retirez la marque du pédoncule des tomates et coupez-les en tranches fines dans l'épaisseur, disposez-les en rosaces sur un plat. Etalez l'huile au basilic sur les tomates salez et poivrez juste avant de servir. Décorez avec les feuilles de basilic réservées.

11) MOZZARELLA AU PESTO ROUGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouquet de basilic
- 30 gr de tomates séchées
- 250 gr de bille de mozzarella
- 30 gr de parmesan
- 30 gr de pignons de pin
- 5 c à s d'huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

Emincez les tomates, coupez les parmesans en tout petits dés, effeuillez le basilic, mixez le tout avec 3 c à s l'huile d'olive et les pignons. Poivrez, incorporez l'huile restante et versez dans un plat. Egouttez et séchez les billes de mozzarella, tournez-les dans le pesto pour bien les enrober, plantez-les sur des petites piques et servez sur du pain grillé.

12) CHAMPIGNONS FARCIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 barquette de petits champignons de paris
- 1 fromage frais au figues et noix
- 1 paquet de chips de maïs

Préparation

Otez le pied des champignons. A l'aide d'une cuillère à pommes parisienne détaillez le fromage en autant de billes qu'il y a de champignons et posez-les dessus. Emiettez 6 chips de maïs et parsemez les miettes sur les champignons garnis. Servez avec le reste des chips (à préparer au dernier moment pour que les champignons restent bien blancs).

AQUEDUC MONTFERRIER

http://aqueduc-montferrier.fr

ATELIER CUISINE 6 JUIN 2016
«TOUT CRU »

GROUPE B

1) PUNCH AU VIN BLANC MOELLEUX

Ingrédients pour 6 personnes

- 50 cl de jus d'orange (ou jus de 4 à 5 oranges)
- 50 cl d'eau
- 1 l de vin blanc moelleux
- 25 cl de rhum brun
- 250 g de sucre en poudre

Préparation

Dans un grand saladier, mélangez ensemble tous les ingrédients puis, laissez au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Remuez avant de servir frais. Peut se faire la veille.

LIMONADE AU MELON VERT ET AU CITRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 melon vert
- 120 cl d'eau gazeuse
- 50 cl de sucre de canne liquide
- le jus de 4 citrons
- Glaçons

Préparation

Découpez le melon. Epluchez-le et détaillez la chair du melon en cubes. Passez le melon au mixeur et filtrez le jus à travers le chinois. Pressez les citrons. Mélangez le jus de melon avec le jus de citron. Ajouter le sucre de canne liquide et l'eau gazeuse. Rajouter les glaçons. Servir immédiatement bien frais.

2) AUMONIÈRE DE COURGETTES AU CHÈVRE FRAIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 350 gr de fromage de chèvre frais
- 12 feuilles de menthe
- 1 citron
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

Supprimez les extrémités des courgettes sans les éplucher, coupez-les en fines lamelles dans la longueur. Disposez en étoile 3 belles lanières de courgette, faites autant d'étoiles que d'aumônières. Coupez le reste des tranches de courgette en petits morceaux et mélangez avec le fromage de chèvre, la menthe ciselée le zeste du citron râpé, l'huile d'olive, l'ail pressé, du sel et du poivre. Répartissez cette farce sur les étoiles et refermez en rabattant les tranches sur le dessus sans presser. Servez frais décoré d'une feuille de menthe.

3) GALETTES AUX ÉPINARDS

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tranches fines de jambon cru
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 150 gr de fromage frais
- 4 galettes de sarrasin
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 yaourt
- 1 brin d'aneth
- 1 jus de citron
- 3 radis
- Sel poivre

Préparation

Rincez, essorez et équeutez les épinards. Etalez le fromage sur les galettes, poivrez, répartissez dessus jambon, épinards, arrosez d'huile. Roulez les galettes sur elles-mêmes en serrant bien puis enveloppez-les dans du film étirable et placez-les 1 heure au réfrigérateur. Préparez la sauce au yaourt : mélangez le yaourt, le jus de citron et les radis coupés en petits cubes. Coupez les galettes en tronçons, disposez-les verticalement.et servez accompagné de la sauce dans une coupelle.

4) COUSCOUS DE CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ chou-fleur
- 50 gr de raisins sec
- 50 gr de pignons de pin grillés
- 2 oignons
- 1 jaune d'œuf
- 4 c à s de fromage blanc
- 1 c à c de moutarde
- 15cl d'huile d'olive
- 1 bouquet d'aneth
- 3 pincées de curcuma
- Sel poivre

Préparation

Faites gonfler les raisins dans de l'eau tiède, lavez, égouttez et ciselez l'aneth. Séparez les bouquets du chou-fleur râpez-les (grosse grille) et réservez-les. Préparez la sauce dans un bol mettez le jaune d'œuf, la moutarde, du sel du poivre et le curcuma, montez à l'huile d'olive comme pour une mayonnaise, quand toute l'huile est incorporée ajoutez le fromage blanc et la moitié de l'aneth. Ajoutez au chou-fleur râpé les pignons, les raisins égouttés, les oignons émincés, le reste d'aneth et la moitié de la mayonnaise. Mélangez et réservez au frais. Au moment de servir dressez le couscous en dôme accompagné du reste de mayonnaise en saucières.

5) GASPACHO DE CONCOMBRE À LA MENTHE

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 concombres
- 20 feuilles de menthe
- 1 citron
- 2 yaourts
- 3 c à s d'huile d'olive
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel poivre

Préparation

Pelez les concombres, épépinez-les, détaillez la chair en morceaux. Lavez, séchez et hachez les feuilles de menthe. Pressez le citron et réservez le jus. Mettez le concombre avec la menthe et le yaourt dans le bol d'un mixeur, mixez pour obtenir une préparation bien lisse, salez et poivrez, mixez à nouveau pour bien mélanger, rajoutez quelques gouttes de tabasco et réservez au frais pendant au moins 1 heure. Au moment de servir ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Décorez de quelques brins de menthe.

6) PALMIERS AU CHÈVRE ET À LA MOUSSE DE BETTERAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1betterave cuite
- 40gr de fromage de chèvre frais
- 4 tranches de pain de mie
- 1 c à s de graines de pavot
- 1 c à s de graines de sésame
- 1 c à c de moutarde

Préparation

Pelez et coupez en morceaux la betterave. Emiettez le chèvre, versez le tout dans un saladier profond avec la moutarde. A l'aide d'un mixeur plongeant, broyez finement le tout. Réservez 2 cuillères à soupe et tartinez le reste sur les tranches de pain. Coupez-les chacune en 3 dans le sens de la longueur. Repliez chaque bande en roulant les 2 extrémités sur elles même pour quelles se touchent au centre. Placez les palmiers dans les assiettes et répartissez réservée dans le creux la préparation à la betterave, parsemez-la de graines de pavot et de sésame.

7) TARTINADE DE LA MER

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 boites de maquereaux à l'huile
- 4 c à s de miettes de surimi
- 1 citron
- 1 brin d'aneth
- 100gr de fromage frais à tartiner
- 2 œufs durs
- 1 c à c de pastis
- Piment
- Sel poivre moulu

Préparation

Egouttez les maquereaux, réservez les boites. Râpez le zeste du citron. Ecrasez les maquereaux avec le surimi, les œufs hachés, le fromage frais, le pastis, le zeste, le piment, du sel et du poivre. Servez dans les boites parsemées d'aneth ciselé accompagné de tartines de pain.

8) TARTARE DE PASTÈQUE À L'EMMENTHAL

Ingrédients pour 4 personnes

- 600gr de pastèques
- ¼ de botte de basilic
- 2 citrons jaunes
- 150 gr d'emmenthal
- 50 gr de pignons grillés
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- Sel poivre moulu

Préparation

Epépinez la pastèque et coupez-la en petits dés. Coupez l'Emmenthal en petits dés. Hachez le basilic. Zestez 1 citron. Pressez les 2 citrons et recueillez leurs jus. Dans un saladier mélangez tous les ingrédients. Au moment de servir saupoudrez de pignons grillés.

9) BRUSCHETTA À LA TAPENADE DE TOMATE ET TARTARE D'AVOCAT AU CITRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 tranches de jambon cru
- 2 avocats mur
- 1 échalote
- ½ citron vert
- 60 gr de tapenade tomates
- 6 tranches de pain
- Sel poivre

Préparation

Epluchez et ciselez l'échalote. Epluchez et taillez les avocats en petits cubes. Mélangez l'avocat, l'échalote, le jus de citron et vérifiez l'assaisonnement. Toastez les tranches de pain, étalez la tapenade de tomate puis le mélange d'avocats et agrémentez chaque bruschetta de lanières de jambon.

10) PINCES GOURMANDES

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 radis noir
- ½ citron
- 2 brins d'aneth
- 125gr de fromage frais à tartiner
- 1 petite boite de thon au naturel
- Poivre moulu

Préparation

Lavez et séchez bien le radis noir. Coupez-le en fines rondelles sans l'éplucher. Egouttez le thon et émiettez-le, mélangez-le dans un saladier avec le fromage, l'aneth ciselé, le jus de citron et un peu de poivre. Déposez une cuillère de mélange au fromage sur chaque rondelle de radis et refermez avec une mini-pince.

11) DÉLICE DE CRABE À L'ÉCHALOTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 250gr de chair de crabe
- 100gr de mangue
- 2 citrons verts
- 1 échalote
- 3 brins de persil plat
- 1 c à s de citronnelle hachée
- 3 c à s d'huile
- 1 c à c de sucre
- ½ c à c de nuoc-man
- Sel poivre moulu

Préparation

Mixez l'échalote pelée, la citronnelle, avec le jus des citrons, l'huile et le nuoc-mam, salez et poivrez. Découpez la mangue en petits cubes et mélangez-la avec le sucre dans un saladier. Placez la chair de crabe dans le saladier, ajoutez le persil haché et une cuillère à soupe de sauce à l'échalote, mélangez. Remplissez un ramequin de préparation, tassez bien et retournez sur une assiette, entourez de sauce à l'échalote et accompagné de pain grillé.

12) TARTELETTE AUX FRAISES ET CITRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 250gr de fraise
- 1 citron
- 2 petits suisses
- 8 galettes bretonnes
- 1 c à s de sucre glace

Préparation

Lavez et équeutez les fraises. Dans un bol mettez les petits suisses. Prélevez au zesteur les zeste du citron puis pressez-en juste la moitié. Mélangez le jus et les zeste aux petits suisses. Taillez les fraises en fines rondelles. Tartinez chaque galette bretonne d'un peu de petit suisse au citron, puis répartissez harmonieusement les fraises et saupoudrez d'un voile de sucre glace.