



ATELIER CUISINE 11 JUN 2018

« TRANCHE DE CAKE »

LES BOISSONS

SANGRIA VERTE

Ingrédients

- 1 bouteille de vin blanc
- 10cl de rhum blanc
- 5cl de sirop de sucre de canne
- 3 kiwis
- 1 citron vert
- 3 brins de menthe

Préparation

Versez le vin blanc, le sirop de sucre de canne, et le rhum dans un grand bol avec couvercle, ajoutez les kiwis pelés et coupés en rondelle, le citron coupé en quartiers. Laissez reposer au frais pendant 4 à 6 heures. Ne pas préparer plusieurs jours à l'avance car la boisson deviendra amère.

CAMENTHOR

Ingrédients

- 3L de tonic
- 1.5l de jus d'orange
- 1.6l d'eau
- 12cl de vinaigre de cidre
- Infusion de camomille
- 40cl de sirop de menthe
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

Préparez l'infusion de camomille et laissez-la refroidir. Dans un grand récipient, mélangez l'infusion, le jus d'orange, le vinaigre, l'eau, le sirop de menthe. Réservez au frais. Au moment de servir ajoutez l'eau tonique.

GODINETTE

Ingrédients

- 50cl de calvados
- 500gr de fraises
- 500gr de framboise
- 500gr de sucre en poudre
- 5 bouteilles de muscadet
- 10cl de crème de cassis

Préparation

Prévoir 48h de délai pour cette préparation. Lavez et coupez les fraises en rondelles dans un grand saladier, ajoutez les framboises, le sucre et le calvados, mélangez et placez au frais pendant 24h. La veille ajoutez le muscadet et laissez au frais pour 24h. Au moment de servir ajoutez la crème de cassis. Servez bien frais avec ou sans les fruits.

LIMONADE AU CITRON GRILLÉ

Ingrédients pour 1 saladier

- 16 citrons
- 300gr de sucre en poudre
- 1 branche de romarin
- Miel
- Eau

Préparation

Coupez les citrons en deux, versez le sucre dans une assiette, posez la partie coupée du citron dans le sucre pour qu'il adhère. Faites un sirop de romarin avec l'eau le sucre et le miel en quantité égale, ajoutez un brin de romarin et faites chauffer. Faites chauffer une poêle et faites griller les citrons sur le côté sucré et attendez qu'ils prennent une couleur caramel. Pendant ce temps le sirop se forme retirez la branche de romarin. Laissez tiédir les citrons puis pressez-les sur un saladier, ajoutez dans le saladier l'eau et le sirop de romarin. Réservez au frais. Au moment de servir ajoutez des glaçons.

LES SALADES

SALADE OCÉANE

Ingrédients

- 300gr d'encornet
- 300gr de moules
- 300gr de queue de crevettes
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 concombre
- 3 tomates
- 2 jus de citron
- Huile d'olive
- Tabasco
- Sel poivre

Préparation

Faites blanchir les encornets, découpez-les en cubes, taillez les poivrons, tomates, oignons, concombre. Mélangez tous les éléments, assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive et le tabasco. Laissez mariner 1h au frais et servez.

SALADE CHOU CHINOIS

Ingrédients

- 2 choux chinois
- 200gr de dés de jambon
- 200gr de lamelles d'emmental
- Vinaigre de cidre
- Huile de noixette
- Sel poivre

Préparation

Émincez finement le chou, ajoutez le jambon et l'emmental. Assaisonnez avec l'huile et le vinaigre au moment de servir.

SALADE COURGETTE OIGNONS CAROTTES

Ingrédients

- 4 courgettes
- 4 carottes
- 4 oignons
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Ail
- Curry en poudre
- Sel poivre

Préparation

Epluchez et rincez tous les légumes faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel le poivre et le curry, versez sur les légumes rappés et réservez au frais.

SALADE DE RIZ AU SAFRAN

Ingrédients

- Riz à paella
- Petits pois
- Haricots vert
- Poivron rouge
- Tomates
- Chorizo
- Safran
- Huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

Cuisez le riz et les petits pois dans de l'eau salée en fin de cuisson ajoutez le safran. Faites blanchir les haricots verts, les rafraîchir et taillez-les en petits tronçons. Taillez le poivron, les tomates et le chorizo. Mélangez tous les éléments et assaisonnez avec l'huile d'olive, servez frais.

SALADE DE FRUITS

Ingrédients

- Oranges
- Pommes
- Bananes
- Abricots
- Kiwi
- Ananas
- Sucre en poudre
- Feuille de menthe

Préparation

Epluchez et taillez en dés réguliers tous les fruits. Mélangez dans un saladier sucrez et réservez au frais.

LES CAKES

SAINT-JACQUES POIREAUX PARMESAN

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 200 g de noix de Saint-Jacques
- 150 g de blanc de poireaux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de curry
- 20 g de beurre demi-sel
- 10 cl d'eau
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Lavez les noix de Saint-Jacques à grande eau, égouttez-les et séchez-les. Coupez-les en gros dés et faites-les saisir 1 min dans une poêle bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; ajoutez le curry et réservez.

Lavez les blancs de poireaux et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir dans la poêle à Saint-Jacques avec le beurre et l'eau pendant 10 min. Salez et poivrez. Mélangez-les aux Saint-Jacques.

Dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé et le parmesan. Mélangez bien et incorporez le mélange Saint-Jacques/poireaux à la base. Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

SAUCISSE DE MORTEAU ET LIVAROT

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 150 g de saucisse de Morteau
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 100 g de livarot
- 1 gousse d'ail
- 10 baies de genièvre concassées
- 2 brins de romarin
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Faites chauffer dans une poêle la cuillerée à soupe d'huile, mettez-y la saucisse préalablement piquée, la gousse d'ail épluchée et émincée, le genièvre et faites cuire le tout à couvert pendant 5 min. Salez, poivrez et réservez.

Coupez le fromage en dés, saupoudrez-le du romarin et gardez-le au frais.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé et le Livarot. Remuez. Coupez la saucisse en rondelles et incorporez-la à la base. Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

ANCHOIS TOMATES OLIVES NOIRES

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de filets d'anchois en boîte
- 2 belles tomates
- 50 g d'olives noires
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Épluchez les tomates, épépinez-les, taillez-les en dés et faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant 15 min. Ajoutez les filets d'anchois, les olives coupées en deux et le poivre.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez.

Incorporez le mélange aux anchois à la base.

Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

POULET ET ESTRAGON

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de blancs de poulet sans peau
- 50 g d'estragon
- 1 échalote
- 1 noix de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Emincez l'échalote, faites-la revenir dans une poêle avec la noix de beurre et la cuillerée d'huile pendant 5 min. Ajoutez les blancs de poulet taillés en lamelles, le sel et le poivre, puis faites rissoler le tout pendant 5 min. Ciselez l'estragon par-dessus et remuez.

Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine et la levure. Ajoutez petit à petit l'huile et le lait chaud, puis le gruyère râpé. Mélangez. Ajoutez le mélange poulet-estragon à la base. Versez le tout dans un moule et faites cuire au four pendant 45 min.

Variantes :

Vous pouvez très bien remplacer le poulet par de la dinde ou du lapin.

CHEDDAR, JAMBON, BIÈRE ET MOUTARDE

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1/3 de sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 150 g de jambon de Paris
- 50 g de cheddar
- 1 cuillerée à café de moutarde forte de Dijon
- 5 cl de bière blonde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Découpez le jambon et le cheddar en morceaux. Ajoutez la moutarde, la bière, le sel et le poivre. Laissez mariner 30 min.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé. Incorporez le mélange jambon-cheddar à la pâte, mélangez.

Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

CHORIZZO ET MAROILLES

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 5 cl de bière blonde
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 150 g de chorizo
- 100 g de maroilles
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- ½ cuillerée à café de cumin en poudre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile, la bière, le lait chaud, le sel et le poivre. Ajoutez le gruyère râpé. Remuez.

Coupez le chorizo en rondelles que vous incorporerez à la pâte.

Coupez le fromage en petits dés, mélangez-le avec le cumin.

Versez la pâte dans un moule non graissé, déposez par-dessus les dés de fromage et faites cuire au four pendant 45 min.

A LA RATATOUILLE

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 1 tomate
- ½ oignon
- ½ aubergine
- ½ courgette
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 feuilles de basilic
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Eplûchez et coupez tous les légumes. Dans une poêle, mettez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites-y blondir les oignons, puis ajoutez la tomate, l'aubergine, la courgette, le sel et le poivre. Laissez mijoter durant environ 20 min.

Laissez refroidir et parsemez de basilic et de cerfeuil ciselés.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé. Incorporez les légumes à la pâte, mélangez.

Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

ALSACIEN FACON FLAMMENKUCHE

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g d'oignons
- 200 g de lardons fumés
- 1 noisette de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillerée à soupe de crème épaisse
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Emincez les oignons, faites-les revenir dans une poêle avec la noisette de beurre et la cuillerée d'huile, mettez la pincée de sel et de poivre. Lorsqu'ils blondissent, ajoutez les lardons et faites-les légèrement rissoler. Retirez-les du feu et versez-y la cuillerée à soupe de crème.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé. Remuez.

Incorporez le mélange oignons, lardons et crème à la base.

Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

ARTICHAUTS ET OLIVES

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 50 g de gruyère râpé
- 250 g de fonds d'artichaut
- 50 g d'olives vertes farcies au poivron
- 1 jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Mettez au four les fonds d'artichaut dans de l'eau bouillante citronnée pendant 20 min, puis égouttez-les et séchez-les. Mettez-en deux de côté et mixez le reste en purée.

Dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine et la levure, le sel et le poivre. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud puis la purée d'artichauts à l'appareil.

Versez la moitié de la pâte dans un moule en y insérant les olives et les fonds tranchés restants, puis couvrez avec le reste de pâte. Mettez au four pendant 45 min.

CHEVRE, NOIX ET RAISINS

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1/3 de sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de chèvre en bûche
- 50 g de noix
- 50 g de raisins de Corinthe
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Découpez le chèvre en morceaux, concassez les noix et mouillez les raisins d'eau tiède.

Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé. Mettez le chèvre, les noix et les raisins préalablement égouttés dans la pâte. Mélangez le tout.

Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.

ABRICOTS

Ingrédients

- 3 œufs
- 170 g de sucre semoule
- 160g de farine
- 1/3 de sachet de levure
- 150 g de beurre demi-sel
- 200 g d'abricots bien mûrs
- Pour le sirop :
- 10 cl d'eau
- 100 g de sucre semoule

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et le sucre, puis incorporez la farine et la levure. Pendant ce temps, faites fondre le beurre et versez-le dans le mélange. Dénoyauter les abricots et coupez-les en morceaux. Préparer un sirop en faisant bouillir le sucre avec l'eau, versez-y les morceaux d'abricot et laissez cuire doucement pendant 20 min. Egouttez-les et séchez-les. Ensuite, farinez les abricots et incorporez-les au mélange. Versez le tout dans un moule beurré et fariné et faites cuire au four pendant 40 min.

TROIS FROMAGES

Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de bleu d'Auvergne
- 100 g de mimolette
- 2 pincées de poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé et remuez. Ecrasez le bleu et coupez la mimolette en petits morceaux. Mettez les fromages dans la pâte et mélangez délicatement à la spatule. Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45 min.
Pensez à sortir à l'avance tous vos ingrédients afin qu'ils soient à température ambiante.

FRUITS CONFITS

Ingrédients :

- 3 œufs
- 125 g de sucre glace
- 125 g de beurre demi-sel
- 160g de farine
- 1/3 de sachet de levure
- 100 g de raisins de Corinthe
- 50 g de cerises confites
- 50 g de citrons confits
- 20 g d'angélique confite
- 4 cuillerées à soupe de rhum
- 1 sachet de thé

Préparation

Préchauffez votre four à 240°C (th 8). Mettez les raisins dans un bol avec le sachet de thé et le rhum. Couvrez d'eau tiède et laissez macérer. Taillez les fruits confits en petits dés et farinez-les. Mélangez le beurre et le sucre au fouet. Ajoutez les œufs un par un, puis incorporez la farine et la levure. Travaillez bien le mélange. Egouttez et séchez les raisins en mettant le jus de côté, puis farinez-les. Ajoutez les à la pâte, avec les fruits confits et versez le tout dans un moule non graissé. Mettez à cuire pendant 5 min à 240°C (th 8), puis durant 40 min à 180°C (th 6).
A la sortie du four, arrosez du jus restant des raisins.