

**ATELIER CUISINE DU 29 ET 30 SEPTEMBRE 2014  
« CARRÉMENT BON »**

**ANTIPASTIS DE POIVRONS ET COURGETTES FARCIS**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 300 gr de carré frais Gervais
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 60 gr d'olives noires dénoyautées
- 4 feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel poivre



**Préparation**

Préchauffez le four à 200°. Enveloppez les poivrons dans du papier d'aluminium, enfournez-les et laissez-les cuire 20 minutes. Sortez-les du four et laissez-les refroidir environ 15 minutes dans le papier. Otez le papier et pelez les poivrons, passez-les rapidement sous l'eau froide et posez-les sur du papier absorbant, taillez-les en lamelles de 2cm de largeur. Lavez les courgettes et taillez-les en fines lamelles à l'aide d'un couteau économe. Faites les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive et égouttez-les sur du papier absorbant.

Hachez les olives avec le basilic, mélangez ce hachis avec le fromage frais, salez et poivrez.

Déposez les poivrons sur du film étirable, « tartinez » avec la moitié du fromage et roulez-les serré et réservez au frais. Faites de même avec les courgettes. Au moment de servir détaillez de petits rouleaux, arrosez d'huile d'olive et servez en apéritif.

**DOS DE CABILLAUD À LA MANGUE**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 100 gr de fromage frais Gervais
- 4 dos de cabillaud
- 200 gr de mangue fraîche
- 4 cuillères à café de crème fraîche liquide
- 8 brins d'aneth
- 40 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 3 cuillères à soupe de farine
- 160 gr de quinoa
- 1 tablette de bouillon de légumes
- sel et poivre



**Préparation**

Cuisez le quinoa dans le bouillon de légume. Épluchez la mangue et taillez-la en morceaux. Mélangez la crème et le fromage frais, ajoutez l'aneth. Farinez les dos de cabillaud et faites-les cuire dans une poêle, à mi-cuisson ajoutez les mangues. Dans une autre poêle faites dorer les amandes à sec. En fin de cuisson versez la crème sur le cabillaud, donnez un bouillon et servez accompagné de quinoa en parsemant dessus quelques amandes.

# MOUSSE DE FROMAGE FRAIS ET GASPACHO DE FRUITS ROUGE

## Ingrédients pour 4 personnes

- 100 gr de fromage frais (type carré frais)
- 400 gr de fruits rouges
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 gousse de vanille

## Pour les spéculos

- 300 gr de farine
- 250 gr de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 100 gr de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel



## Préparation

Préchauffez le four (th 6)180°. Mélangez la farine, les sucres, la cannelle, la levure et le sel. Faites fondre le beurre, ajoutez-le à la préparation précédente et mélangez bien. Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau. Si la pâte est trop sèche vous pouvez rajouter un nuage de lait.

Formez une boule de pâte. Farinez le plan de travail, étalez la pâte sur une épaisseur de 0,5 à 1 cm . Découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce.

Disposez les biscuits sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et cuisez-les environ 20 mn (ces biscuits doivent être bien dorés).

Mixez les fruits rouges jusqu'à obtention d'un coulis homogène. Passez le coulis au tamis pour éliminer les graines, réservez au frais. Fendez la gousse de vanille et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Dans un bol, fouettez au batteur le fromage frais avec la crème liquide et les graines de vanille de façon à obtenir une mousse légère. Brisez les spéculos. Remplissez à moitié les verrines avec la mousse, recouvrez délicatement avec le gaspacho aux fruits rouges, ajoutez des brisures de spéculos et servez frais.