



## Menu de l'atelier cuisine N° 1 « Popote numérique »

### 1. Marmite poulet, riz et légumes au chorizo

#### Ingrédients (pour 4 pers)

200 g riz (1/2 complet)  
1 poireau  
4 Champignons  
400g filet de poulet  
4 cs Huile olive  
Sel, poivre  
½ chorizo  
Paprika, curcuma  
Herbes de Provinces  
1l eau

#### Préparation :

- ✿ Lavez, coupez en petits morceaux les champignons et le poireau
- ✿ Coupez en petits morceaux le poulet et le chorizo
- ✿ Faites chauffer 1 litre d'eau à la bouilloire ou casserole
- ✿ Verser 2 cs huile olive dans un faitout, faites dorer les morceaux de poulet, assaisonnez et mettre le poulet sur une assiette.
- ✿ Mettez les légumes à cuire 5 min dans le faitout, ajoutez le riz, mélangez et versez l'eau chaude à hauteur des ingrédients
- ✿ Faites cuire 10 min et ajoutez le poulet et le chorizo
- ✿ Goutez et réassaisonnez si besoin

### 2. Crumble pomme et poire

#### Ingrédients (pour 4 pers)

3 pommes  
2 poires  
  
50g sucre roux  
50g poudre amande  
50g farine  
50g beurre  
(Cannelle)

#### Préparation :

- ✿ Epluchez, coupez les pommes et poires en cube et les cuire à la poêle
- ✿ Réalisez le crumble : mettez le sucre, poudre amande et farine dans un saladier, mélangez
- ✿ Rajoutez le beurre coupé en petit morceau et réalisez un mélange granuleux.
- ✿ Disposez les pommes et poire dans des ramequins (ou un plat à gratin), couvrir de crumble et cuire au four 20 min 180°C

Servir avec un fromage blanc ou une cuillère de crème fraîche

#### Liste des ustensiles :

- |                           |                          |                                      |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| - Passoire légumes        | - Faitout avec couvercle | - 4 ramequins ou 1 plat à gratin     |
| - Planche à découper      | - Spatule bois           | (allant au four)                     |
| - Couteau + économe       | - Poêle                  | - Four                               |
| - Casserole ou bouilloire | - Saladier + balance     | - Plaque cuisson (gaz ou électrique) |

**Diététicienne et psycho-nutritionniste**

**Mail :** nath.thieblemont@gmail.com **WEB :** www.dietetique-gourmande.com

**Consultations et Ateliers cuisine** 278 impasse d'Alès 30330 Cavillargues **Tél** 06 38 01 18 13