



Menu de l'atelier cuisine

« La popote numérique » N° 2

1. Petit saumon aux lentilles

Ingrédients (pour 4 pers)

2 cs Huile d'olive
1 oignon, 1 fenouil
2 carottes 1 courgette

2 verres lentilles verte (200g)
Clou de girofle, laurier, ail
Sel poivre
4 pavés de saumon (ou autre poisson)
1 Citron

Préparation :

✿ Dans un faitout, faites revenir dans un peu d'huile d'olive, un oignon coupé finement ainsi que les 2 carottes, le fenouil et la courgette taillés en cube.

✿ Ajoutez 2 verres de lentilles vertes, couvrir d'eau, 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier et 1 gousse d'ail et cuire environ 10 min

✿ Disposez 4 pavés de saumon sur les lentilles et poursuivre la cuisson 10 min.

✿ Servir avec un quartier de citron

2. Choux chantilly et fraises

Ingrédients (pour 4 pers)

Pâte à choux

25 cl d'eau, 1cs sucre
Sel, 80g beurre
125 g farine, 4 œufs

Chantilly

20cl crème liquide froide
20g sucre glace
250g de fraise
Menthe

Préparation :

✿ Réalisez la pâte à choux, dans une casserole, réunir l'eau, le sucre, le sel et le beurre, chauffez

✿ Ajouter la farine en une fois hors du feu, mélanger avec une cuillère et remettre à sécher » sur le feu.

✿ Versez la pâte dans un saladier, ajoutez les œufs un par un et mélanger avec une spatule.

✿ Dresser avec une petite cuillère ou une poche les choux et cuire 35 minutes à 180°C

✿ Verser la crème dans un saladier et avec un fouet électrique ou non fouettez. Ajoutez le sucre glace quand la crème est bien mousseuse, et continuez à fouetter jusqu'à ce que la crème soit ferme. Garnir les choux avec la chantilly et les fraises coupées en deux. Réservez au frais.

Liste des ustensiles :

- | | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| - Passoire légumes | - Faitout avec couvercle | - Plaque pâtisserie |
| - Planche à découper | - Spatule bois | - Petite cuillère ou poche pâtisserie |
| - Couteau + économe | - Fouet (électrique ou non) | - Four |
| - Casserole | - 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