

# LES ATELIERS CUISINE EN FAMILLE 2023-2024



**Mercredi 18 octobre 2023**

## **QUICHE AU THON ET À LA MOUTARDE**

Ingrédients pour 6 personnes pour un moule de 30 cm :

1 pâte feuilletée ou brisée (je préfère 100 fois la pâte brisée faite maison), 3 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon, 1 oignon, 2 boîtes de thon au naturel, 3 tomates, 20 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé.

1. Chauffer le four à 200°C.

Étaler la pâte feuilletée ou brisée dans son moule. Si c'est une pâte brisée, il vaut mieux la faire cuire à blanc d'abord 15 mn.

2. Faire revenir l'oignon émincé quelques minutes dans un peu d'huile d'olive à feu doux pour que ça ne brûle pas.

3. Étaler dans l'ordre suivant sur la pâte : une couche de moutarde, d'oignons, de thon émietté, de tomates épépinées et coupées en rondelles pas trop fines, de crème fraîche, et enfin terminer par une couche de gruyère râpé.

4. Enfourner pendant 40 mn à 200°C.



**Mercredi 29 novembre 2023**

## **GÂTEAU AUX NOISETTES ET AUX NOIX**

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

90 g de poudre de noisettes, 90 g de noix,

100 g de sucre en poudre ou sucre semoule,

80 g de beurre demi-sel, 50 g de farine, 4 œufs,

1 sachet de levure chimique.



1. Préchauffe du four à 180°C

Mélangez la poudre de noisette avec la farine et la levure dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et fouettez les jaunes avec le sucre. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole puis incorporez-le petit à petit aux jaunes d'œufs tout en mélangeant.

2. Ajoutez le mélange à la poudre de noisette et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Fouettez les blancs en neige ferme avec le sel puis incorporez délicatement à la première préparation.

3. Versez la pâte dans un moule en silicium et enfournez 40 min. Laissez tiédir puis démoulez sur une grille.

**Mercredi 13 décembre 2023**

## CHAUSSON AU THON ET AUX ÉPINARDS

Ingédients pour 4 chaussons :

1 pâte feuilletée ou brisée, 5 branches d'épinard frais (ou des surgelés peuvent faire l'affaire), 1/2 boite de thon, 1 c. à soupe de crème fraîche, sel, poivre, de l'aneth (ou autre herbe de votre choix), de l'aillet ou de l'ail.

Préchauffer le four à 200°

Faire cuire rapidement les épinards, les égoutter et les couper fin.

Mélanger avec le thon et la crème.

Ajouter les herbes et l'ail coupé fin, assaisonner.

Découper des ronds de pâte à l'aide d'un appareil à chaussons, mettre dans le rond de pâte un peu de farce, fermer.

Déposer sur une plaque, allant au four, recouverte de papier sulfurisé et mettre au four pour 15-20 minutes.



**Mercredi 24 janvier 2024**

## MOUSSE AUX BONBONS et BISCUITS NOISETTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes – Réfrigération : 2 heures.

Ingédients pour 6 personnes :

15 cl de crème liquide entière très froide, 3 c. à soupe de lait, 130 g de guimauves roses, 5 bonbons acidulés, 4 c. à café de sirop de fraise.



1. Concassez les bonbons acidulés à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Faites chauffer le lait avec les guimauves dans une casserole. Arrêtez la cuisson lorsqu'elles ont fondu. Laissez tiédir.
3. Montez la crème en chantilly au fouet électrique. Ajoutez les guimauves fondues et mélanger délicatement en soulevant la préparation avec une maryse. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.
4. Pochez la mousse dans 6 verrines.
5. Versez du sirop de fraise en filet sur la mousse et parsemez de bonbons concassés. Conservez les verrines au frais pendant 2 heures minimum. Servez la mousse aux bonbons avec, par exemple, des bâtonnets au chocolat blanc ou des biscuits à la noisette.

### COCKTAIL JUS DE FRUITS :

Clémentines, oranges, pommes.

Sirop de grenadine et sucre cristallisé autour du col du verre.

**Mercredi 21 février 2024**

## BEIGNETS FOURRÉS

Préparation : 30 minutes - Repos : 1h30+1h30  
Cuisson : 180°C/190°C à la friteuse

Ingédients pour 15/20 beignets environ :  
480 g de farine, 50 g de maïzena,  
40 g de sucre en poudre,  
1 cuillère à soupe de levure boulangère en poudre,  
2 œufs, 180 g de lait (demi-écrémé),  
75 g de beurre demi-sel fondu tiède,  
2 cuillères à café de levure chimique,  
confiture ou pâte à tartiner, sucre glace.



1. Verser tous les ingrédients dans un saladier. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Huiler les mains et former une boule de pâte. Filmer le saladier et laisser reposer 1h30 à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.
2. Dégarez la pâte et l'abaisser à l'aide d'un rouleau sur 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des ronds de pâte et les déposer sur une plaque légèrement farinée. Laisser lever 1h à 1h30 jusqu'à ce que les ronds doublent de volume.
3. Mettre l'huile de la friteuse à chauffer entre 180°C et 190°C. Plonger les beignets dans l'huile. Lorsque la première face est dorée, retourner les beignets. Les beignets doivent être dorés et bien gonflés. Les égoutter sur du papier absorbant et laisser refroidir.
4. À l'aide d'une poche à douille, faire un petit trou et garnir les beignets de confiture ou de pâte à tartiner avant de déguster !

**Mercredi 20 mars 2024**

## PARMENTIER DE CANARD CONFIT

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingédients pour 4 personnes :  
Poivre, sel, 1 pincée de muscade, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 oignons, 4 cuisses de canard confites, 2 échalotes, 10 pommes de terre (bintje), lait, eau.

1. Lavez et épluchez les pommes de terre, et mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Réchauffez les cuisses de canard au bain-marie pour les extraire de leur graisse.
3. Conservez une cuillère à soupe de graisse de canard.
4. Découpez et hachez grossièrement les cuisses confites (surtout pas de mixer !).
5. Émincer les échalotes et les oignons.
6. Dans une large poêle ou une sauteuse, faites blondir les oignons et les échalotes hachés dans la cuillère à soupe de graisse de canard, à feu très doux.
7. Lorsque ce mélange d'oignons et échalotes est bien blond, ajoutez le hachis de canard et mettez à feu vif, en mélangeant vivement, pendant 5 minutes. Le hachis de canard doit être finement grillé en surface, mais rester moelleux. Réservez hors du feu.
8. Écrasez vos pommes de terre à la fourchette (pitié, pas de presse-purée !) et faites une purée moelleuse en ajoutant 50 % d'eau et 50 % de lait.

9. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade et la crème fraîche.
10. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
11. Dans un plat suffisamment haut, étalez la moitié de votre hachis de canard.
12. Mélangez la moitié qui reste avec le même volume de purée, et étalez cette deuxième couche sur la première. Finissez par une troisième couche de purée.
13. Striez le sommet de votre purée avec le dos d'une fourchette.
14. Laissez cuire à four chaud (200°C) pendant 25 min. Vous pouvez également finir la cuisson 3 minutes sous le grill pour obtenir un joli gratiné.

Pour les adultes :

Servez avec une salade (mâche, par exemple) et un Cahors léger : ce plat ne paye pas de mine, mais vos convives seront très agréablement surpris !



### PARMENTIER DE CONFIT DE CANARD

Préparation : 40 minutes – Cuisson : 1 h - Temps total : 1 h 40 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de canard confite, 2 oignons, 2 échalotes, 50 g de noisettes, 10 pommes de terre Bintje (800 g), 1 noix de beurre, 2 c. à soupe de crème liquide, du lait, 1 pincée de noix de muscade, sel et poivre.



1. Sur une plaque de four, étalez vos noisettes et enfournez 5 minutes sous le grill pour les torréfier (ou 5 minutes à la poêle sans matière grasse). Une fois refroidies, concassez-les grossièrement au pilon. Réservez. Épluchez les pommes de terre, et cuisez-les environ 20 minutes dans de l'eau salée (démarrage à froid).
2. Pendant ce temps, enlever la peau des cuisses de canard, et effilocher finement la chair à la main (récupérez 2 cuillères à soupe de graisse). Émincez finement les oignons et les échalotes. Faites-les revenir dans une cocotte avec 1 à 2 cuillères à soupe de graisse de canard, à feu très doux durant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien blonds.
3. Ajoutez la chair de canard, mettez à feu vif et faites griller en mélangeant vivement pendant 5 minutes, pas plus car la chair perdrait de son fondant. Versez les noisettes concassées dans la préparation, remuez doucement et réservez hors du feu.
4. Une fois cuites, réduisez les pommes de terre en purée. Ajoutez une noix de beurre et "battez" la purée à la cuillère en bois pour l'assouplir. Versez la crème liquide puis le lait en petits filets, en remuant à chaque fois pour vérifier la consistance de la purée. Lorsqu'elle est moelleuse à souhait, salez et poivrez à votre convenance, et ajoutez une pincée de noix de muscade.
5. Dans un plat à gratin, étalez la moitié du hachis de canard. Mélangez la moitié qui reste avec le même volume de purée et étalez cette deuxième couche sur la première. Finissez par une troisième couche de purée. Striez à l'aide d'une fourchette.

Pour finir

Enfournez à 200°C (th 6/7) pendant 25 minutes environ pour obtenir un joli gratiné.

**Mercredi 24 avril 2024**

## CHEESE CAKE À L'ANANAS

Ingédients pour 8 personnes :

3 cuillères à soupe de crème fraîche,  
3 feuilles de gélatine, ½ verre de sucre semoule (100 g), 125 g de beurre, 250 g de spéculoos, 500 g de mascarpone, 330 g d'ananas en boîte, 1 cuillère à café de jus de citron.



1. Écrasez les spéculoos et mélangez-les au beurre fondu. Tapissez le fond d'un moule à manqué à charnière (environ 26 cm de diamètre) avec ce mélange. Gardez au frais.
2. Mélangez ensuite le mascarpone avec le sucre et éventuellement les zestes et le jus de citron.
3. Égouttez les ananas mais gardez le jus. Mixez les ananas pour les réduire en purée puis ajoutez au mélange de mascarpone.
4. Mettez les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
5. Faites chauffer 4 cuillères à soupe du jus d'ananas. Lorsque le jus arrive à ébullition, diluez-y les feuilles de gélatine.
6. Puis ajoutez au mélange de mascarpone.
7. Montez la crème en chantilly. Ajoutez-la délicatement au mélange.
8. Versez cette préparation sur le fond de spéculoos puis gardez au frais au moins 8 h. L'idéal est de le faire la veille au soir pour le lendemain soir.

**Mercredi 29 mai 2024**

## GNOCHIS BUTTERNUT ET POMMES DE TERRE

Préparation : 20 minutes, Cuisson : 20 minutes

Ingédients pour 4 personnes

150 g de pommes de terre, 1 pincée de sel, 150 g de butternut, 300 g de farine, 1 jaune d'œuf, poivre, muscade.



1. Couper les pommes de terre et la courge en dés, plonger les dés de pommes de terre dans de l'eau bouillante 5-10 minutes puis ajouter les cubes de butternut. Égoutter lorsque les cubes sont tendres. Écraser les cubes à la fourchette pour en faire une purée assez lisse, salée, poivrer et ajouter un peu de muscade puis laisser tiédir.
2. Lorsque la purée a refroidi, la déposer sur un plan de travail fariné, creuser un puits et y verser le jaune d'œuf et la moitié de la farine et commencer à mélanger avec les doigts. Ajouter au fur et à mesure la farine, continuer à mélanger pour obtenir une boule lisse (il faudra adapter la quantité de farine, selon la consistance de la purée, il en faudra plus ou moins). Pour le façonnage, prélever 1/4 de pâte, le couper en deux, et créer un boudin puis le sectionner en morceaux d'environ 2cm.
3. Rouler le gnocchi sur une fourchette pour créer les stries et repérer ces étapes jusqu'à la fin de la pâte. Déposer les gnocchis sur un plateau fariné.

Pour la cuisson : les plonger dans de l'eau bouillante. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.

**Mercredi 12 juin 2024**

## GÂTEAU AUX NOISETTES ET AUX NOIX

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

90 g de poudre de noisettes, 90 g de noix,  
100 g de sucre en poudre ou sucre semoule,  
80 g de beurre demi-sel, 50 g de farine, 4 œufs,  
1 sachet de levure chimique.

4. Préchauffe du four à 180°C

Mélangez la poudre de noisette avec la farine et la levure dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et fouettez les jaunes avec le sucre. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole puis incorporez-le petit à petit aux jaunes d'œufs tout en mélangeant.

5. Ajoutez le mélange à la poudre de noisette et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Fouettez les blancs en neige ferme avec le sel puis incorporez délicatement à la première préparation.
6. Versez la pâte dans un moule en silicone et enfournez 40 min. Laissez tiédir puis démoulez sur une grille.



**Mercredi 24 juillet 2024**

## GRANITÉ À LA PÊCHE OU À L'ABRICOT

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 pêches ou nectarines ou 12 abricots, 75 cl d'eau, 75 g de sucre en poudre, 1 bouquet de menthe.



1. Lavez, épluchez et coupez les pêches, nectarines ou abricots en quartier, puis passez les au mixeur.
2. Faites bouillir l'eau et le sucre dans une casserole. Une fois le sucre fondu, éteignez et retirez du feu.
3. Ajoutez les pêches mixées et le bouquet de menthe. Mélangez et laissez infuser une dizaine de minutes.
4. Filtrez, et disposez le tout dans un plat allant au congélateur. Laissez prendre pendant au moins 2h.
5. Grattez à l'aide d'une fourchette, et servez dans un verre.

## COOKIES AU CITRON

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 8 minutes.

Ingédients pour 12 cookies :

1 pincée de sel, 2 pincées de bicarbonate alimentaire, 140 g de farine, 200 g de sucre, 100 g de beurre, 2 citrons non traités.



1. Travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter l'œuf et le zeste des citrons puis la farine tamisée, le sel et le bicarbonate, mélanger et finir avec le jus d'un citron.
2. Déposer des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 10 minutes.
4. Attention à bien surveiller : les cookies doivent être dorés sur les côtés et le cœur paraît à peine cuit...laisser refroidir, ils durciront légèrement en refroidissant.

**Mercredi 18 septembre 2024**

## GAUFRES SALÉES FAÇON PIZZA

Ingédients pour 4 à 6 personnes :

Pâte à gaufre classique  
80 g de beurre, 3 œufs, 30 cl de lait,  
250 g de farine fluide, 1 pincée de sel.

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de la mozzarella râpée, du coulis de tomates, du jambon blanc, des champignons.

Pâte à pizza :  
300 g de farine, 10 cl d'eau + 1 cuillère à café de levure de boulanger déshydratée+ 1 demie cuillère à soupe de sucre en poudre, 1 pincée de sel et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.



Dans un saladier, faire un puit dans la farine, y verser le mélange eau, sucre et levure délayée. Versez-le progressivement pour rendre le mélange homogène. Ajoutez ensuite le sel.

Ajoutez l'huile d'olive. Mélangez pendant 3 minutes à l'aide d'une cuillère en bois ou à la main de façon à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer ½ heure.

Étalez la pâte à la main ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné.

Découpez dans la pâte des cercles de même taille à l'aide d'un verre ou plutôt un petit bol. Chaque gaufre nécessitera 2 cercles de pâte. Étalez de la sauce tomate au centre d'un disque en laissant de l'espace avec le bord. Ajoutez la mozzarella, le jambon et les champignons. Recouvrez avec un autre disque de pâte et pressez les rebords pour bien fermer la pizza. Faites chauffer le gaufrier graissé et comptez 3 à 4 minutes de cuisson.

**Mercredi 30 octobre 2024**

## GRATIN DE BUTTERNUT AU CHÈVRE

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 butternut, 1 rouleau de chèvre,  
200 g de lardons,  
1 gousse d'ail, 40 cl de crème fraîche liquide,  
50 g d'emmental râpé.



Peler le butternut et la couper en fine rondelles (retirer les graines et les faire sécher pour la Grainothèque).

Couper le chèvre en rondelles.

Réchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Frotter un plat à gratin avec l'ail puis le hacher.

Mettre dans le plat une couche de butternut, quelques rondelles de chèvre, des lardons, un peu d'ail et recommencer jusqu'en haut du plat.

Verser la crème par-dessus et "saupoudrer" généreusement d'emmental.

Enfourner 45 minutes à 200°C (thermostat 7) ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce comme dans du beurre.

Bon appétit !



### Les Jardins de la Croisière :

Boutique ouverte du lundi au samedi (9h-12h et 13h30 à 17h30)  
5 chemin de la croisière au sud de Sens. Bienvenue !

D'après : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_gratin-de-butternut-au-chevre\\_82204.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-de-butternut-au-chevre_82204.aspx)

**Mercredi 27 novembre 2024**

## GÂTEAU AU CHOCOLAT ET AU POTIRON

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

100 g de farine fluide, 100 g de sucre,  
200 g de fromage blanc 20%, 250 g de chocolat noir,  
250 g de potiron émincé, 4 œufs moyens entiers,  
1 cuillère à soupe de noix de coco en poudre.



1. Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).
2. Cuire le potiron 10 min à la vapeur, le mixer et laisser refroidir.
3. Faire fondre le chocolat au bain marie.
4. A la spatule, mélanger le fromage blanc avec le potiron refroidi, le chocolat fondu (tiédi !), le sucre, la noix de coco.
5. Ajouter les œufs battus en omelette. Ajouter la farine et mélanger toujours en soulevant de façon à alléger la pâte.
6. Verser la préparation dans un moule puis enfourner 20 min.
7. Arrêter le four et sans l'ouvrir, laisser reposer encore 5 à 10 min (en fonction du four).
9. Ouvrir le four, laisser tiédir encore 20 min avant de démouler.

**Mercredi 11 décembre 2024**

## BŒUF THAÏ, « le Tigre qui pleure »

Ingrédients :

2 bâtons de citronnelle, 2 échalotes, 4 gousses d'ail,  
4 quelques feuilles de menthe fraîche, 2 citrons vert bio  
2 bavettes, 15 cl de sauce soja, 10 cl sauce huître, huile,  
feuilles de coriandre.

Laisser la viande tempérer le temps de faire la sauce. Tailler finement la citronnelle, l'échalote, l'ail et les feuilles de menthe. Mélanger dans un saladier. Presser les citrons et ajouter le jus avec la sauce soja et la sauce huître. Faire mariner la viande.

En grillade ou dans une poêle chaude avec un peu d'huile neutre, cuire les bavettes pour qu'elles soient saignantes. Les déposer ensuite sur la planche et les découper en fines tranches. Servir avec du riz en accompagnement ou une salade thaïe.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/boeuf-facon-tigre-qui-pleure-salade-thai-de-cyril-lignac-116592.aspx>

