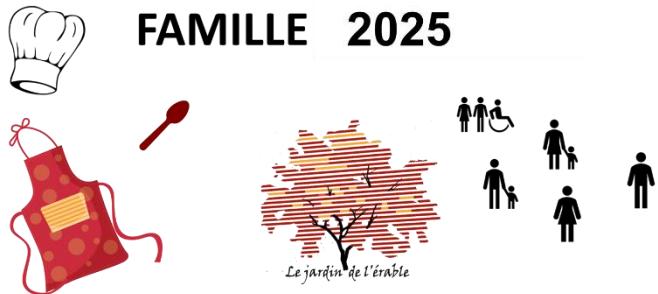


LES ATELIERS CUISINE EN FAMILLE 2025



Mercredi 22 janvier 2025

GAUFRES LYONNAISES

Ingrediénts pour 6 personnes :

3 œufs, 300 g de farine, 50 cl de lait, 50 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 100g de beurre, 1 sachet de levure chimique. Préparation de la pâte



Mélanger la farine avec la levure chimique puis incorporer peu à peu le lait en mélangeant bien afin de ne pas avoir de grumeaux.

Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange farine et lait. Puis ajouter les œufs battus en omelette et les sucres.

Cuisson :

Bien huiler les plaques avant de cuire les gaufres.

Service :

Manger les gaufres tout de suite après cuisson pour qu'elles restent croustillantes.

COCKTAIL avec JUS DE FRUITS

Ingrediénts pour 1 personne :

3 cl de jus de pomme, 2 cl de sirop de citron, 3 cl de limonade, glaçons (pas obligatoire en hiver).

GRATIN DE CHIPOLATA AUX POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

6 chipolatas, 6 pommes de terre moyenne, 1 fenouil, 100 g de jeunes pousses d'épinards, 1 bouquet de thym, 50 cl de salers, 25 g de beurre, 25 g de farine, 6 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



1. Épluchez les pommes de terre. Lavez-les et plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 20 minutes puis égouttez-les.
2. Pelez le fenouil et émincez-le. Faites-le suer, remuer souvent, pendant 10 minutes dans une sauteuse avec 4 cuillères à soupe d'huile, salez et poivrez.
3. Lavez les épinards et essorez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse avec le fenouil et mélangez 2 minutes, puis retirez la sauteuse du feu.
4. Taillez les chipolatas en tronçons et faites-les griller dans une poêle avec le reste de l'huile en les faisant rouler pendant 5 minutes.
5. Préchauffez le four à 180 ° C. Râpez le salers.
6. Faites crépiter le beurre dans une casserole et versez la farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en versant peu à peu le lait toujours en fouettant. Assaisonnez.
7. Mélangez le fenouil aux épinards avec la sauce béchamel dans un plat à gratin. Disposez les chipolatas par-dessus, puis couvrez avec les pommes de terre taillées en rondelles. Parsemez de salers. Émiettez le thym par-dessus et enfournez pour 20 minutes.

BEIGNETS AUX POMMES ET A L'ANANAS

Préparation : 20 minutes – Temps de repos : 1 heure.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pommes, 4 tranches d'ananas, 1 verre de bière blonde, 1 cc de cannelle en poudre (selon votre goût), 1 citron jaune, 160 g de farine de blé, 1 c. à soupe de Grand Marnier (facultatif),

1 c. à soupe d'huile ou de beurre fondu, 1 huile de friture,

1 pincée de levure chimique,

3 œufs,

1 pincée de sel, 2 c. à soupe de sucre vanillé.



1. 1h30 à l'avance, battez dans un grand saladier l'œuf entier, la bière, 1 cuillère à soupe d'huile, le sel et le sucre.

Mélangez la farine à la levure et incorporez le tout dans le saladier en mélangeant vivement avec une fourchette.

Couvrez le saladier et laissez reposer à température ambiante 1 heure.

2. Préparation des pommes et de l'ananas

Pelez les pommes et l'ananas s'il est frais. Épépinez les pommes et ôtez le cœur de l'ananas puis coupez-les en fines tranches.

Pressez un jus de citron, versez-le sur les tranches et ajoutez la cannelle, du rhum ou le Grand Marnier ainsi que le sucre vanillé. Battez les deux blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte à beignets.

3. Friture :

Trempez chaque rondelle ou tranche de fruit dans la pâte obtenue et plongez-les dans l'huile brûlante trois minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée.

Mettez les beignets cuits sur du papier absorbant et servez avec une gelée de mûres ou de groseilles.

GRATIN DE CAROTTES FONDANTES AUX AGRUMES

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le gratin, 1 kg de carottes des sables, 2 clémentines épluchées et levées en quartiers, 100 g de beurre demi-sel, 50 cl de crème liquide, sel, poivre, mesclun.

Pour la chapelure, 100 g de pain rassis sans croûte, 50 g de beurre demi-sel, 1 gousse d'ail hachée, fleur de sel, piment d'Espelette (ou paprika fumé), 1 poignée de persil haché, 50 g de parmesan râpé.

Pour la vinaigrette, 1 pomelo, le jus de 1 citron, le jus d'une clémentine, le jus d'1 pomelo, huile d'olive, sel, poivre, salade verte ;

Le gratin : lavez, épluchez et taillez les carottes en tronçon d'environ 0,5 cm. Dans un plat, rangez-les bien à plat, en couches légèrement superposées. Déposez les quartiers de clémentine et le beurre taillé en petits cubes. Versez la crème, salez, poivrez et couvrez hermétiquement avec un papier d'aluminium. Enfournez à 160 °C (th. 5-6) pour 30 minutes environ. Otez ensuite la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes. Les carottes doivent être fondantes. La chapelure : Coupez en gros cubes le pain rassis. Mixez dans un robot de façon à obtenir une chapelure assez épaisse. Dans une poêle, faites-la revenir au beurre jusqu'à belle coloration puis ajoutez l'ail, la fleur de sel, le piment d'Espelette et le persil. Débarrassez sur une plaque recouverte de papier absorbant. Ajoutez le parmesan sur le plat de carottes encore chaud et parsemez de chapelure.

La vinaigrette : Mélangez les segments de pomelos taillés finement, le jus des trois agrumes, salez, poivrez et ajoutez de l'huile d'olive.

Servez le gratin avec un peu de mesclun et de vinaigrette.



GRATIN DE CAROTTES FONDANTES AUX AGRUMES

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le gratin, 1 kg de carottes des sables, 2 clémentines épluchées et levées en quartiers, 100 g de beurre demi-sel, 50 cl de crème liquide, sel, poivre, mesclun.

Pour la chapelure, 100 g de pain rassis

sans croûte, 50 g de beurre demi-sel, 1 gousse d'ail hachée, fleur de sel, piment d'Espelette (ou paprika fumé), 1 poignée de persil haché, 50 g de parmesan râpé.

Pour la vinaigrette, 1 pomelo, le jus de 1 citron, le jus d'une clémentine, le jus d'1 pomelo, huile d'olive, sel, poivre, salade verte ;



Le gratin : lavez, épluchez et taillez les carottes en tronçon d'environ 0,5 cm. Dans un plat, rangez-les bien à plat, en couches légèrement superposées. Déposez les quartiers de clémentine et le beurre taillé en petits cubes. Versez la crème, salez, poivrez et couvrez hermétiquement avec un papier d'aluminium. Enfournez à 160 °C (th. 5-6) pour 30 minutes environ. Otez ensuite la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes. Les carottes doivent être fondantes.

La chapelure : Coupez en gros cubes le pain rassis. Mixez dans un robot de façon à obtenir une chapelure assez épaisse. Dans une poêle, faites-la revenir au beurre jusqu'à belle coloration puis ajoutez l'ail, la fleur de sel, le piment d'Espelette et le persil. Débarrassez sur une plaque recouverte de papier absorbant. Ajoutez le parmesan sur le plat de carottes encore chaud et parsemez de chapelure.

La vinaigrette : Mélangez les segments de pomelos taillés finement, le jus des trois agrumes, salez, poivrez et ajoutez de l'huile d'olive.

Servez le gratin avec un peu de mesclun et de vinaigrette.

Mercredi 25 juin 2025

MINIS QUICHES AU THON ET A LA TOMATE - COURGETTES et FROMAGE FRAIS DE CHÈVRE

Pâte brisée : 200 g de farine, 100 g de beurre, 1 pincée de sel et 1/3 de verre d'eau tiède pour faire une boule avec le sable.

Appareil pour les quiches au thon à la tomate pour 6 personnes : sel, poivre et herbes de Provence, 50 g de fromage râpé, 20 cl de crème épaisse, 150 g de miettes de thon et 1 œuf.



Appareil pour les quiches aux courgettes et au chèvre pour 6 personnes : 1 courgette, 1 bûche de chèvre, 200 ml de crème liquide, 3 œufs, sel, poivre et herbes de Provence.



Let's cook

Carrot cake

Gâteau à la carotte

Ce délicieux gâteau à la carotte est typiquement anglais. Facile à réaliser, il est aussi très parfumé. Yummy!



You need
for 6-8 people

Ingredients	Quantities
225 g carrots 225 g de carottes	
225 g farine 225 g de farine	
2 teaspoons baking powder 2 c à café de levure	
2 teaspoons cinnamon, pinch of salt 2 c à café de cannelle, 1 pincée de sel	
140 g brown sugar 140 g de sucre roux	
2 eggs 2 œufs	
2 tablespoons orange juice 2 c à soupe de jus d'orange	
12.5 cl oil 12.5 cl d'huile	

For the icing
Pour le glaçage

Ingredients	Quantities
6 tablespoons icing sugar 6 c à soupe de sucre glace	
125 g cream cheese 125 g fromage crémeux (Philadelphia, St-Môret)	

Illustrations

- Grate the carrots. Put the flour and baking powder into a bowl. Mix in the carrots, salt, brown sugar and cinnamon.
- Beat the eggs. Add the eggs, oil and orange juice to the cake mixture. Mix well with a spoon.
- Put the mixture into the cake tin. Bake in a preheated oven at 180°C for 40 to 50 minutes. Leave to cool.
- Beat the cream cheese and icing sugar. Spread over the cake.

Bats le fromage crémeux et le sucre glace. Étale ce mélange sur le gâteau refroidi.

Illustrations - Clémentine Lillemand. Photo : Odile Ambert

Mercredi 23 juillet 2025

MOUSSE D'ABRICOTS OU DE PÊCHES AU FROMAGE BLANC

Préparation : 15 minutes. – Réfrigération : 2 heures.

Ingédients pour 6 personnes :

1,5 jus de citron facultatif, 6 feuilles de gélatine,
225 g de sucre en poudre ou sucre semoule,
300 g de fromage blanc,
750 g d'abricots ou de pêches.



1. Faire fondre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Rincer rapidement les fruits à l'eau fraiche dans une passoire. Les égoutter puis les couper en morceaux. Mettre les coupes au réfrigérateur pour qu'ils soient bien froids. Mixer les fruits avec le sucre (le jus de citron) pendant 2 à 3 min jusqu'à l'obtention d'un coulis fluide.

2. Égoutter les feuilles de gélatine. Les presser bien entre vos doigts. Les faire fondre à feu doux dans une petite casserole avec 3 c à soupe de coulis de fruits en remuant constamment. Mélanger cette préparation au reste du coulis.

3. Fouetter vivement le fromage blanc pour lui donner une consistance onctueuse.

Incorporer le fromage à la purée de fruits et mélanger. Sortir les coupes du réfrigérateur. Humecter légèrement les parois.

4. Ensuite y verser la mousse. Remettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Servir très frais accompagnée de fruits frais.

POULET AU PESTO, TOMATES ET MOZZARELLA

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes.

Ingédients pour 6 personnes :

6 blancs de poulet, 1 bocal de pesto ou pesto de tomates séchées, 3 boules de mozzarella, 450 g de tomates cerise, huile d'olive, vinaigre balsamique, 6 feuilles de basilic pour servir, sel ou sel fin.



1. Coupez les tomates cerise en deux, versez dans un bol, salez, mélangez et réservez.

Coupez la mozzarella en tranches et mettez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant pour les faire dégorger.

Posez les filets sur une planche recouverte de film étirable.

Recouvrez d'un second film étirable puis tapez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour bien aplatis les filets.

S'ils sont très épais, vous pouvez les trancher dans l'épaisseur sans séparer le filet en deux et les affiner au rouleau.

2. Badigeonnez les filets avec une cuillère à café de pesto. Mettez 2 tranches de mozzarella sur la moitié de chaque filet puis refermez.

Gardez le reste de la mozzarella pour la suite.

3. Préchauffez votre four à 200°C.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez le poulet et faites dorer 2 minutes de chaque côté. Réservez sur une assiette.

Ajoutez les tomates cerises et faites-les revenir une minute. Ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, mélangez et faites revenir 1 minute.

4. Versez dans un plat qui va au four, ajoutez le poulet, ajoutez un peu de pesto sur chaque morceau de poulet et enfournez pendant 10 minutes.

Ajoutez le reste de la mozzarella sur le poulet puis enfournez à nouveau pendant 5 minutes. Servez avec les feuilles de basilic.

PANNACOTA À LA VERVEINE, COULIS D'ABRICOTS ou autres fruits

Préparation : 35 minutes – Cuisson : 25 minutes –
Infusion : 10 minutes – Réfrigération : 4 heures.

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g d'abricots, 2 branches de verveine fraîche (ou des feuilles séchées), 75 cl de crème liquide entière, 15 cl de lait, 120 g de sucre, 60 g de cassonade, 5 feuilles de gélatines (10 g).



1. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, versez la crème, le lait et le sucre. Ajoutez les feuilles de verveine. Portez à Frémissement puis éteignez le feu. Couvrez et laisser infuser une dizaine de minutes.

2. Filtrez puis réchauffez la crème à feu doux en ajoutant la gélatine essorée. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute. Versez la préparation dans 6 verrines.

Laissez tiédir à température ambiante puis mettez 4 heures au réfrigérateur.

3. Dénoyez les abricots et coupez-les en petits morceaux. Placez-les dans une casserole. Faites-les cuire à feu doux avec la cassonade et 1 cuillère à soupe d'eau pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Mixer pour obtenir un coulis lisse OU laissez tel quel pour une texture plus rustique. Laissez complètement refroidir.

4. Répartissez le coulis d'abricots au-dessus des pannacottas au moment de servir. Décorer avec quelques feuilles de verveine fraîche et, si vous le souhaitez, des petits quartiers d'abricots frais.

COURGES « JACK BE LITTLE » FARCISSÉES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

6 mini courges « Jack be little », 1 œuf, 20 cl de crème liquide, sel et poivre, lardons fumés, gruyère râpé.

Faire pocher les courges un petit 1/4 d'heure dans de l'eau frémissante.

Égoutter et laisser refroidir.

Couper les chapeaux des courges et les évider avec une petite cuillère (juste enlever les graines).

Préchauffer le four à 180 °C.

Déposer quelques lardons et une pincée de fromage dans chaque courge.

Mélanger l'œuf, la crème, sel, poivre.

Remplir les courges.

Les déposer sur un plat à four avec les chapeaux posés à côté. Enfourner pour 15 min environ.



Mercredi 12 novembre 2025
MOUSSE CHOCO-MENTHE

Préparation : 15 minutes - Réfrigération : 24h idéalement.

Ingrédients pour 4 personnes :

135g de crème fraîche entière liquide,
4 blancs d'œufs,
14 feuilles de menthe + 8 pour la décoration,
135g de chocolat noir 70% cacao.

Passez les feuilles de menthe sous l'eau et égouttez-les.

Mettez la crème, les feuilles de menthe dans une casserole, mélangez et recouvrez d'un film étirable. Mettez la casserole sur feu doux et surveillez bien. Une fois qu'elle commence à monte, éteignez le feu, laissez reposer quelques minutes puis retirez le film. Passez au chinois pour récupérer la crème.

Pendant ce temps, coupez le chocolat en morceaux mettez-le à fondre au bain marie. Une fois en partie fondu ajoutez la crème chaude et remuez bien pour finir de faire fondre le chocolat.

Couvrez et réservez de côté.

Dans un bol, séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige bien ferme. Puis mélangez délicatement à l'aide d'une maryse le chocolat et blancs d'œuf. Mettez la mousse dans des ramequins en les répartissant équitablement. Conservez minimum 12h au réfrigérateur mais 24h c'est mieux.

Au moment de servir, mettez une ou deux feuilles de menthe en décor.



Mercredi 10 décembre

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET CRUMBLE DE CHÂTAIGNES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de châtaignes, 50 g de farine de blé, 40 g de parmesan râpé, 30 g de beurre mou, 15 cl de crème liquide, 3 échalotes, 1 potimarron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



Préchauffez le four à 180°C.

Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive sur une poêle chauffée.

Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines et épluchez-le, puis coupez-le en petits morceaux. Faites-le cuire 10 à 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Versez le potimarron, les échalotes dans un saladier. Arrosez de crème liquide. Mixer puis salez et poivrez. Votre velouté est prêt.

Mélangez le beurre mou, le parmesan, les châtaignes émiettées et la farine de blé. Parsemez le mélange en l'émiettant sur grille. Enfournez 10 minutes à 180°C. Votre crumble est prêt à être émietté sur votre velouté.