



ATELIER CUISINE SPECIAL TOU BICHVAT

3 FEVRIER 2015 à ma.com

Animé par Delphine Lok

RECETTES

QUICHE SUCRE-SALE (pour 6-8 personnes)

PATE BRISEE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients (pour 1 pâte) :

- 300 g de farine
- 120 ml d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1/2 cuillère à café de sel
- 8 cl d'eau ou de lait tiède

Préparation:

- 1) Mélanger la farine et le sel dans un plat
- 2) Ajouter l'huile puis incorporez-le à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
- 3) Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule. Le lait ou l'eau ? C'est selon les goûts.
- 4) Etaler la pâte sur du papier cuisson et mettre dans le moule ou bien utiliser un moule en alu.

FARCE POUR LA QUICHE

Temps de préparation : 20-30 minutes

- 3 œufs
- 2 pincées de sel
- poivre
- quelques brins d'aneth
- 1 brique de 200 ml de crème liquide
- 30 gr de gruyère ou emmental râpé
- 3 tranches de saumon fume coupe en des

- 1 courgette coupée en rondelles (préalablement revenue dans une poêle)
- une quinzaine de cranberries

- 1) Mélanger tous les ingrédients
- 2) Verser la préparation sur la pâte brisée
- 3) enfourner pendant 45 minutes à 190 degrés.

SALADE AUX EPINARDS/FRAISES (pour 6 à 8 personnes)

- 120 gr de feuilles d'épinards frais
- 250 gr. de fraises
- 1 buchette de fromage de chèvre
- 1 poignée d'amandes effilées préalablement grillées
- vinaigre de framboise ou balsamique
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

- 1) Préparer une vinaigrette avec le vinaigre et l'huile d'olive, le sel et le poivre. La réserver.
- 2) Faire dorer au four les amandes effilées.
- 3) Equeuter, rincer et égoutter les épinards.
- 4) Laver et couper les fraises en tranches et la buchette de chèvre en tranches. Réserver les tranches.
- 5) Mélanger tous les ingrédients.
- 6) Ajouter la vinaigrette.
- 7) Ajouter les tranches de buchette et mélanger légèrement.

MINI-BROCHETTES MOZZA/FIGUES :

Pour une brochette
(que l'on piquera côté peau sur une grosse tomate coupée en 2) :

Sur une mini pique en bois

- 1 feuille de basilic frais
- 1 boule de mozzarella (former les boules de mozzarella avec une cuillère à melon)
- 1 morceau de figue fraîche (la couper préalablement en 2 ou 4)
- 1 demi-tomate cerise



En option, napper légèrement d'une vinaigrette huile d'olive/vinaigre balsamique/sel

BROCHETTES DE FRUITS FRAIS :

Pour une brochette

- 5 fruits de saison
- feuilles de menthe fraîche
- miel
- citron
- quelques pignons de pin



Préparation :

- 1) Choisir 5 fruits de saison et les couper en morceaux (ou avec une cuillère à melon pour le melon et la pastèque)
- 2) Insérer dans la brochette la feuille de menthe puis les fruits
- 3) Faire un sirop en mélangeant le miel, le citron et les pignons
- 4) Napper les brochettes avec le sirop

CONFIT D'ARTICHAUTS-ORANGES-FENOUILS (pour 10-12 personnes)

Temps de préparation et de cuisson: env. 3 heures

Ingrédients :

- 1 kg de fonds d'artichauts surgelés
- 1 orange type Navel
- 1 gros fenouil
- 1 cuillère à café rase de curcuma
- 1 cuillère à café rase de poudre d'ail (ou ail frais)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre
- Jus d'orange
- Eau

Préparation :

- Faire revenir les fonds d'artichauts entiers dans l'huile et l'ail (même encore congelés)
- Couper en petits morceaux l'orange avec la peau
- Couper en petits morceaux le fenouil
- Verser l'orange et le fenouil sur les artichauts
- Mettre curcuma, sel et poivre et bien mélanger
- Recouvrir complètement avec $\frac{3}{4}$ de jus d'orange et $\frac{1}{4}$ d'eau
- Faire cuire à feu assez fort en remuant de temps en temps jusqu'à réduction partielle
- Baisser le feu à doux et laisser réduire jusqu'à obtention d'un mélange confit
- Dans un plat, couper les fonds d'artichauts en 4 ou 6 et nappez du confit oranges/fenouils.

A déguster à température ambiante.