



Formation « Adaptation des doses »

Atelier Cuisine

Salade de chou rouge

*Blanquette de dinde
accompagné de son riz semi-complet
et ses légumes du marché*

Crumble aux pommes

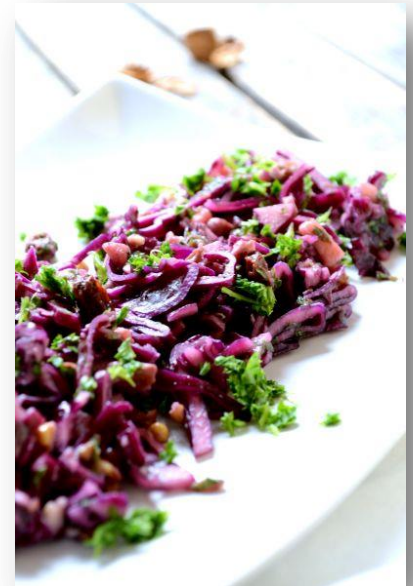


Salade de chou rouge



Pour 2 personnes

- ✱ ¼ de chou rouge
- ✱ 1 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
- ✱ 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- ✱ 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- ✱ 1 brin de persil
- ✱ Poivre au moulin
- ✱ 2 poignées de raisins secs
- ✱ 2 poignées de noix...



- ✱ Coupez, effeuillez et bien lavez le chou.
- ✱ Émincez le chou en fines lanières, essorez-le dans une essoreuse à salade et mettez-le dans un saladier. Ajoutez les raisins secs, les graines et/ou les noix.
- ✱ Faites la sauce vinaigrette : mélangez dans l'ordre, la moutarde, le poivre et le vinaigre puis ajoutez en dernier l'huile.
- ✱ Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez bien et servez frais.

Blanquette de dinde au riz semi-complet & ses petits légumes de saison



Pour 2 personnes

- * 2 escalopes de dinde
- * 100g de riz semi-complet
- * 100 g de champignons émincés (frais ou en boîte)
- * 1 carotte
- * 1 poireau
- * 1/2 céleri
- * 1 oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 20 cl de crème fraîche épaisse
- * 1 cube de bouillon de volaille
- * 1 pincée de noix de muscade
- * sel, poivre



Préparation

* Commencez cette recette par la préparation de l'ingrédient principal de cette blanquette. Pour cela, coupez les escalopes en morceaux ni trop gros ni trop petits. Pelez, dégermez et émincez les oignons et la gousse d'ail. Lavez, pelez et coupez les carottes en rondelles. Dans une cocotte, faites chauffer

l'huile d'olive. Faites-y dorer les morceaux de dinde avec les oignons et l'ail émincés ainsi que les champignons égouttés et les rondelles de carotte.

- * Pendant ce temps de cuisson, délayez le cube de bouillon de volaille dans un peu d'eau chaude et versez-le ensuite dans la cocotte sur la viande. Assaisonnez avec le sel et le poivre, selon vos goûts personnels.
- * Ajoutez la noix de muscade. Mélangez bien avec la crème fraîche pour obtenir une sauce onctueuse.
- * Laissez mijoter à feu doux environ une heure en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Lorsque la blanquette de dinde est cuite et la viande bien tendre, servez-la bien chaude avec du riz.

Crumble aux pommes



Pour 8 personnes

- ✻ 150 g de farine
- ✻ 125 g de beurre
- ✻ 150 g de sucre en poudre
- ✻ 600 g de pommes

Préparation

- ✻ Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
- ✻ Lavez, épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en dés.
- ✻ Versez la farine et le sucre dans une terrine, ajoutez le beurre en petits morceaux et bien mélanger le tout avec les doigts jusqu'à ce que la pâte ressemble à de la chapelure.
- ✻ Beurrez votre plat allant au four, mettez les pommes dans le fond du plat et recouvrez les de votre préparation.
- ✻ Enfournerez pendant 30 minutes.

Vous pouvez le déguster tiède.