

ATELIER CUISINE 2

Les Sucres



Mousse de betterave & son sorbet

Couscous express

Salade de mâche

Poire pochée au chocolat noir



Mousse de betterave

& son sorbet à la poire

Contrairement aux idées reçues, la betterave n'est pas excessivement riche en sucres car sa teneur en glucides (7g/100g) reste nettement inférieure à celle des féculents.



Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 betterave cuite
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- Sel
- Poivre
- Sorbet poire

1 cuillère à soupe de
mayonnaise par personne
correspond à une portion de
matière grasse (= 7 g de
lipides)

1. Mixez la betterave avec la mayonnaise jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Assaisonnez.
2. Dressez la préparation dans une verrine avec le sorbet à la poire.
3. Servez bien frais.

Préférez les sorbets aux glaces, ils sont **moins riches en graisses**, mais choisissez-les bien car ils peuvent être plus sucrés.

La betterave contient 7.6g de glucides simples/100g,

Une portion de mousse de betterave apporte : 16g de glucides simples

Couscous express

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 pilons de poulet
- 1 merguez
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 boîtes de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe d'épices à couscous
- 1 cuillère à café d'harissa
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 navet
- 2 belles carottes
- 2 branches de céleri
- 50 g de pois chiches
- 100g de semoule
- 1 belle poignée de mâche



Préparation de la recette :

- 1) Lavez et épluchez les carottes, les navets et les branches de céleri et couper-les en cubes.
- 2) Dans un autocuiseur, versez l'huile d'olive. Mettez à chauffer et faites-y dorer les pilons de poulet. Quand ils sont dorés, versez l'équivalent d'1 litre d'eau et ajouter le cube de bouillon, le concentré de tomate, les légumes, les épices à couscous et la harissa.
Ajoutez les pois chiches et comptez 25 mn de cuisson.
- 3) Faites cuire vos merguez sur un grill ou à la poêle, mais pas avec les légumes.
- 4) Servez accompagné d'une semoule fine et de quelques feuilles de mâche.

Une part de couscous express apporte : 22g de glucides totaux

dont 5g de glucides simples et 17g d'amidon

Poire pochée sauce chocolat

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10mn

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 poires
- *Facultatif* : épices (badiane, $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille, 1 petit bâton de cannelle...)
- Sauce chocolat :
 - 250ml de lait entier
 - 20 g de sucre de canne rapadura®
 - 50g de cacao amer en poudre



- 1) Préparer la sauce chocolat en chauffant le lait, y incorporer le chocolat et le sucre et mélanger au fouet.
- 2) Éplucher les poires.
- 3) Faire pocher la poire dans une casserole avec un fond d'eau, des épices de votre choix (badiane, cannelle, vanille...), couvrir et laisser cuire 10 min.
- 4) Servir la sauce chocolat chaude sur la poire ou dans un ramequin à côté.



1 part de dessert apporte : 22g de glucides simples

**Ce repas apporte : 60g de glucides
Dont 43g de glucides simples et 17g de glucides complexes**