

ATELIER CUISINE 5
SYNTHESE



Mousse de brocolis
Keftas au cumín et à la tomate
Quínoa
Pomme-banane cuites au jus de
cannelle et anís étoilé



Crème de brocolis

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 2 pers :

- 2 œufs de caille
- 200g de brocolis
- 1 cuil. à soupe de crème de soja
- ½ citron jaune
- Ail
- Sel, poivre



Préparation :

- Laver les brocolis et détacher les petits bouquets, les cuire dans une casserole avec un peu d'eau, à couvert, pendant 15 à 20 min.
- Cuire les œufs de caille dans une casserole d'eau bouillante
- Egoutter les brocolis, les mixer avec le jus de citron, la crème de soja, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une purée légère.
- Verser délicatement la crème de brocolis dans des verrines à l'aide d'une petite cuillère ou poche à douille puis présenter avec un œuf de caille.

Keftas au cumín et à la tomate

Quínoa

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 à 20 mn

Ingrédients pour 2 pers :



- 100g de quínoa
- 200g de bœuf haché
- 100g de chair à saucisse
- 4 tomates pelées
- 2 cuíl. à soupe d'huile d'olive
- aromates : 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 2 cuíl. à café de cumín, poivre et sel

- *Mélanger le bœuf et la chair à saucisse avec le cumín en poudre, le poivre et façonner les boulettes à la main.*
- *Mixer les tomates pelées et réserver.*
- *Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et saisir les boulettes dans l'huile quelques minutes de chaque côté. Baisser le feu puis ajouter les tomates mixées, le thym et le laurier. Saler si besoin et laisser mijoter 5 mn à feu doux en arrosant régulièrement les boulettes avec le jus de cuisson.*
- *Pendant ce temps, cuire le quínoa dans une casserole d'eau (environ 20cl), porter à ébullition à couvert et laisser cuire 10 à 15 mn jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Couper le feu et laisser gongler à couvert quelques minutes.*
- *Dresser les keftas et le quínoa dans une assiette et déguster.*

Pomme-banane cuites au jus de cannelle et anis étoilé

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 étoile d'anis
- 2 cuillères à soupe de miel
- Facultatif : amandes effilées
-



Préparation :

- Laver et éplucher la pomme. La couper en deux, enlever le trognon.
- Débarrasser la banane de sa peau. La couper dans le sens de la longueur.
- Mettre les morceaux de fruits dans le fond d'une casserole, couvrir à la moitié d'eau.
- Ajouter les épices, le miel.
- Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 minutes.
- Dresser dans des ramequins, parsemer d'amande et verser le sirop épicié.