

Atelier cuisine
Bien s'organiser pour manger
équilibré



Salade de carottes anciennes



Lasagnes maison



*Pomme au four
au caramel beurre salé révisité*

Salade de carottes anciennes

🕒 *Préparation : 10 minutes*



Ingrédients pour 2 personnes :

- *Trois carottes anciennes*
- *2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre de vin*
- *1 cuillère à café de moutarde*
- *Poivre*

Préparation :

- 1) *Laver et éplucher les carottes. Les râper.*
- 2) *Dans un saladier, mélanger le vinaigre à l'huile de colza, la moutarde, poivrer.*
- 3) *Mélanger le tout.*

Infos nutrition

Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes. La carotte violette est la variété la plus riche en bêta-carotènes et est l'une des variétés les plus anciennes. Elle possède donc des propriétés antioxydantes supérieures. Son goût sucré et original est souvent apprécié.

Lasagnes maison

🕒 Préparation : 20 minutes

🕒 Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 paquet de pâtes à lasagnes
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 300 g de steak haché congelé
- 400 g de purée de tomates
- Thym
- Basilic
- Poivre
- Sel
- 1 cuillère à soupe d'huile olive
- 150 g de gruyère râpé
- 40 g maïzena
- 60 g beurre demi-sel
- 1 L de lait entier



Cette recette ne contient aucun produit frais et peut donc se réaliser lorsqu'il ne nous reste plus rien dans le frigidaire !

Préparation :

- 1) Laver et couper finement les oignons, les carottes ainsi que l'ail.
- 2) Dans une poêle faire revenir ces légumes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les steaks hachés, le sel, le poivre, les herbes aromatiques et enfin la purée de tomate. Laisser cuire 5 minutes.
- 3) Pendant ce temps, réaliser la béchamel : délayer la maïzena dans le lait froid. Verser le mélange dans une casserole et le porter à ébullition en remuant constamment. Incorporer ensuite le beurre coupé en morceaux sans cesser de mélanger. Une fois le mélange homogène, assaisonner de sel et de poivre.
- 4) Dans un grand plat allant au four, mettre dans le fond une couche de pâte à lasagne. Verser une couche de béchamel puis une couche de viande à la sauce tomates. Recouvrir à nouveau de pâte à lasagnes, de béchamel et de viande. Puis finir par une dernière couche et pâte avec de la béchamel. Parsemer de fromage râpé et éventuellement de chapelure.
- 5) Enfourner 45 min au four à 180°C.

Pomme au four au caramel beurre salé

🕒 Préparation : 10 minutes

🕒 Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pommes royale gala
- 40 g de beurre demi-sel
- 40 g de sucre blanc ou roux
- 60 g de crème liquide ou de crème végétale au soja



Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Laver et éplucher les pommes, retirer le trognon et les pépins.
- 3) Mettre les pommes à cuire à 180°C pendant 30 minutes.
- 4) Dans une casserole, faire un caramel à sec en mettant le sucre à chauffer. Dès qu'il caramélise, le retirer du feu. Ajouter la crème liquide préalablement chauffée dans une autre casserole (attention aux éclaboussures). Remettre le mélange à chauffer tranquillement sur le feu. Puis ajouter le beurre, le laisser fondre. Réserver le caramel.
- 5) Verser le caramel sur les pommes cuites et déguster.

Astuces pratiques

Ayez toujours chez vous des petits pots de crème végétale stérilisés ou bien de crème liquide qui peuvent dépanner.