



**« Formation
Nutritionnelle Adaptée »
Atelier cuisine de décembre 2017**

**Salade de panais, carottes
& endives crus**

**Gratin de courge Shiatsu
& lard fumé**

**Brioche façon « pain perdu »
au caramel beurre salé**

Salade de panais, carottes et endives crus



Ingédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 2 panais
- ❖ 2 carottes
- ❖ 2 endives
- ❖ 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- ❖ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ❖ 1 cuillère à café de moutarde
- ❖ Facultatif : Des noix

Préparation :

1. Laver et éplucher les carottes et panais. Les râper au robot ou à la main.
2. Laver les endives, les couper en morceaux.
3. Faire la sauce vinaigrette : mélanger la moutarde, le vinaigre, et l'huile. Assaisonner avec les herbes aromatiques et les épices selon la convenance.
4. Mélanger le tout avec les légumes.



POUR INFO :

Le panais offre de très nombreuses possibilités de préparation. Il est aussi agréable à déguster cru et râpé, que cuit, en plat de légumes, en gratin ou dans un potage. On lui applique volontiers tous les modes de préparation de la carotte.

Gratin de courge Shiatsu et lard fumé



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 1 kg de courge shiatsu (ou potiron, blue ballet, butternut, potimarron...)
- ❖ 4 tranches de lard de 5 mm d'épaisseur
- ❖ 4 gousses d'ail non épluchées
- ❖ 1 branche de romarin
- ❖ 1 poignée de pépins de courge secs
- ❖ Poivre du moulin
- ❖ 40 g de pecorino ou de parmesan



Préparation :

1. Éplucher la courge et la tailler en cubes.
2. Préchauffer le four à 220 °C (th. 7/8). Dans un grand plat allant au four, faire dorer les tranches de lard 5 min en les retournant. Ajouter les cubes de courge, les gousses d'ail écrasées, le romarin et saler. Couvrir d'un papier sulfurisé et enfourner pour 30 min.
3. Baisser le four à 180 °C (th. 6), retirer le papier sulfurisé et cuire encore 30 min.
4. Pendant ce temps, chauffer une poêle à sec et y faire blondir les pépins de courge secs. Égouttez-les sur un papier absorbant, laissez-les refroidir et les concasser.
5. Quand la courge est cuite, sortir le plat et réglez le four sur le gril.
6. Jeter le romarin et la peau des gousses d'ail.
7. Retirer les tranches de lard et les tailler en petits lardons.
8. Écraser bien la courge et l'ail à la fourchette, ajouter les lardons. Remuer et rectifier l'assaisonnement en poivrant bien au moulin.
9. Saupoudrer le dessus du gratin de pépins de courge.
10. Avec un couteau économe, taillez le pecorino ou le parmesan en petits copeaux et en parsemer régulièrement la préparation. Enfourner sous le gril pour 2 min environ pour gratiner le dessus. Servir tout de suite.

POUR INFO : La courge Shiatsu possède une texture assez dense et une saveur de noisette verte, non sucrée. Elle a une bonne tenue à la cuisson.

Brioche façon pain perdu au caramel beurre salé

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 4 tranches de brioche sucrée
- ❖ 2 œufs
- ❖ 1 briquette de crème épaisse (20 cl)
- ❖ 20 cl de lait
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé
- ❖ 100 g de sucre en poudre
- ❖ 40 g de beurre salé
- ❖ 10 cl de crème fraîche liquide



Préparation :

5. Faire fondre le beurre dans une poêle.
6. Mélanger les œufs, le lait et le sucre. Tremper la brioche dans ce mélange et les faire revenir dans le beurre sans le faire noircir.
7. Réalisation du caramel : Dans une casserole, mettre environ 50 g de sucre. Faire fondre doucement sur le feu sans remuer, jusqu'au caramel. Quand le caramel commence à fumer, ajouter le beurre salé et remuer doucement sur le feu pour fondre le beurre. Ajouter la crème fraîche en 3 fois et bien remuer à la cuillère en bois pour homogénéiser le caramel. Si nécessaire, le réduire un peu à la consistance d'une crème anglaise. Réserver hors du feu et laisser tiédir.
8. Dresser la tranche de brioche dans une assiette avec le caramel.

ASTUCE : Ce dessert peut être éventuellement servi avec une boule de glace.

POUR INFO :

Il est préférable de faire son caramel maison plutôt que d'acheter un caramel industriel qui contient généralement un colorant industriel (E150) potentiellement cancérigène.

