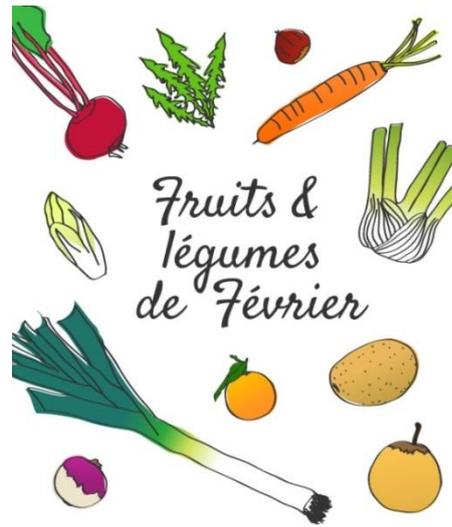


Atelier cuisine
« Formation nutritionnelle
adaptée »



MENU

Salade d'endive saveur noix



Blanquette de veau & son couscous



Tiramisu banane-kiwi



Salade d'endive saveur noix

🕒 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 belle endive
- 1 œuf
- Quelques cornichons
- Quelques feuilles de persil



Sauce vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ½ cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre
- 1 pointe de curcuma

Préparation :

- 1) Faites bouillir de l'eau, ajoutez l'œuf, laissez-le cuire 10 minutes. Retirez-le et laissez-le refroidir dans un bol d'eau froide.
- 2) Lavez l'endive et retirez les feuilles abimées si besoin, puis retirez le cœur amer et coupez les feuilles en rondelle.
- 3) Coupez des rondelles de cornichons.
- 4) Faites la sauce vinaigrette en mélangeant au fouet pour plus d'homogénéité.

Le conseil de la diététicienne

L'endive est un légume de saison, qui est ici la crudité du menu, les crudités sont nécessaires à chaque repas, mais elle peut aussi se servir braisée ou en velouté.

Blanquette de veau & son couscous

🕒 Cuisson : 120 min,

Préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de viande de veau dans l'épaule ou le collier, tendron ou flanchet
- Gros sel de mer, poivre
- 4 carottes
- 1 grand poireau
- 2 oignons
- 400g de champignons de Paris
- 2 clous de girofle
- Bouquet garni, herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 70g de farine pour le roux
- 70g de beurre pour le roux
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ½ jus de citron
- Semoule couscous



Préparation :

- 1) Faites revenir la viande dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés. Saupoudrez de 2 cuillères de farine. Remuez puis couvrez d'eau.
- 2) Lavez et coupez les carottes en rondelles, émincez les oignons, coupez les poireaux puis incorporez-les à la viande avec un bouquet garni et des herbes de Provence.
- 3) Laissez mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant. Si nécessaire, ajoutez de l'eau de temps en temps.
- 4) Dans une poêle, faites cuire les champignons coupés.
- 5) Préparez un roux blond : faites fondre le reste de beurre dans une casserole, saupoudrez-le avec la farine, mélangez vivement au fouet, puis laissez refroidir.
- 6) Quand la viande est cuite, mettez-la dans une passoire avec les légumes et récupérez le bouillon de cuisson.
- 7) Délayez le roux avec ce bouillon et amenez à ébullition en fouettant.
- 8) Remettez la viande et tous les légumes dans le faitout après avoir retiré le bouquet garni et les carottes.
- 9) Ajoutez les champignons, versez la sauce et réchauffez le tout 10 à 15 min.
- 10) Juste avant de servir mélangez la crème, incorporez-les à la sauce en tournant sans laisser bouillir. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

Tiramisu banane-kiwi

🕒 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 125 g de mascarpone
- 1 œuf
- 25 g de sucre en poudre
- 4 biscuits à la cuillère
- 1 banane
- 1 kiwi
- environ 5 cl de jus de fruits



Préparation :

- 1) Fouettez d'abord le jaune d'œuf avec le sucre puis ajoutez le mascarpone. Mélangez bien de façon à obtenir une crème bien lisse.
- 2) Battez le blanc en neige ferme et ajoutez-le à la préparation précédente.
- 3) Trempez les biscuits dans le jus de fruits et répartissez-les dans 2 coupes. Ajoutez une couche de crème au mascarpone, puis des rondelles de kiwis (en réserver 4 pour la déco), une cuillerée de crème, des rondelles de bananes (en réservez quelques-unes que vous citronnez pour éviter qu'elles ne noircissent).
- 4) Terminez par une couche de crème et décorez des rondelles de fruits réservées.

La mascarpone est un fromage gras à base de crème d'origine italienne

À l'origine, le mascarpone provient du lait de bufflonne, mais on retrouve aussi sur le marché un mascarpone au lait de vache.