

## ATELIER CUISINE 3

### Les Graisses



*Taboulé de chou-fleur*

*Œuf cocotte*

*à la truite fumée & aux poireaux*

*Sabayon aux fruits de saison*



# Taboulé de chou-fleur

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 1/2 brocoli
- 1 petite poignée de pignons de pin
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 poignée de menthe fraîche finement ciselée
- 1 poignée de persil plat finement haché
- Sauce vinaigrette : Le jus d'1 1/2 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel de mer, 1 pincée de poivre noir



- Enlevez les feuilles et la tige du chou-fleur et du brocoli. Couper les choux fleurs et brocolis en morceaux.
- Mettez-les dans le bol d'un robot ménager. Mixer jusqu'à ce que les choux aient une consistance ressemblant à du couscous. Ne pas trop mixer pour éviter que le mélange devienne pâteux.
- Mettez le « couscous » dans un saladier, ajoutez raisins, pignons, menthe, persil, citron, huile d'olive, sel et poivre.
- Mélangez bien, goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre goût. Vous aurez peut-être besoin d'ajouter du citron ou de l'huile suivant la taille de vos légumes.
- Enfin vous pouvez préparer cette salade à l'avance et laisser les saveurs s'imprégner.

Le mot de la diététicienne :

Les crudités sont nécessaires à chaque repas sous forme d'entrée de légumes crus, de salade verte ou de fruit.

Elles vous garantissent un apport intéressant en micronutriments et en fibres, bénéfiques notamment pour la perte de poids et la régulation de la glycémie.

# Œuf cocotte à la truite fumée et aux poireaux

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 œufs
- 2 tranches de truite fumée
- 200g de poireau frais ou surgelé
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- Noix de muscade
- Poivre



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Découpez en petits morceaux la truite fumée (ou prendre des chutes toutes prêtes).
- Faire cuire à l'étuvé le poireau, préalablement lavé s'il est frais, en les mettant dans une sauteuse avec un peu d'eau, couvrir la sauteuse et baisser le feu.
- Dans un ramequin, répartissez successivement une cuillère à soupe de crème, la moitié d'une tranche de saumon, des rondelles de poireaux, les œufs délicatement cassés, l'autre moitié de la tranche de saumon fumé, une autre cuillère de crème.
- Assaisonner avec du poivre, de la muscade. Le sel n'est pas nécessaire, le poisson étant fumé, va apporter une note salée à votre plat.
- Enfourner au bain-marie pendant 10 à 15min.

Équivalence protéique

2 œufs =

1 steak haché = 1 escalope = 2 tranches de jambon = 1 plat de légumes secs et céréales

# Sabayon aux fruits de saison

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 jaunes d'œufs
- 30g de sucre en poudre
- 1/3 gousse de vanille
- 1 petite pomme
- 1 poire
- 1 petite banane
- 50 ml de vin moelleux (ou pinot gris)



- *Laver, éplucher et couper les fruits.*
- *Cuire les pommes, pochées à la casserole pour qu'elles soient fondantes.*
- *Battre les jaunes d'œufs, les grains de la vanille fendue en deux et le sucre dans un saladier résistant à la chaleur, puis au bain-marie, continuer de battre tout en incorporant petit à petit le vin blanc, le mélange doit doubler de volume. Retirer du feu.*
- *Disposer les fruits au fond des ramequins, puis recouvrir de sabayon. Faire cuire au four pendant quelques secondes seulement, position grill, à 250°C. Servir chaud.*

Le mot de la diététicienne : Ce dessert trouve sa place dans un repas équilibré aux côtés d'une entrée et d'un plat plus légers.