

## Atelier cuisine

« Bien s'organiser  
pour manger équilibré »



*Velouté de Fenouil, Carottes & Pois cassés*



*Lasagnes maison sans béchamel*



*Smoothie ananas, gingembre  
au lait de coco*

# *Velouté de Fenouil, Carottes & Pois cassés*

🕒 *Préparation 10 minutes*

🕒 *40 min de cuisson*

## *Ingrédients pour 6 personnes :*

- *2 poignées de pois cassés*
- *1 fenouil*
- *3 carottes*
- *1 cube de bouillon de légumes*
- *Poivre*
- *Cumin*



## *Préparation :*

- 1) *Mettre 1L d'eau dans une marmite, casserole ou fait-tout. Faire bouillir, ajouter le cube de bouillon, les pois cassés et laisser cuire les pois cassés pendant 20 minutes.*
- 2) *Pendant ce temps, laver, éplucher et couper en morceaux les légumes.*
- 3) *Les ajouter aux pois cassés, laisser cuire 20 minutes.*
- 4) *Mixer, assaisonner et servir.*

### *Conseil*

*Pour accélérer le temps de cuisson des légumes secs tels que les pois cassés, il est conseillé de ne pas saler l'eau de cuisson, et de faire tremper les légumes secs la veille.*

# *Lasagnes maison*

🕒 *Préparation : 20 minutes*

🕒 *Cuisson : 45 minutes*

*Recette sans  
béchamel*

## *Ingrédients pour 6 personnes :*

- *1/2 paquet de pâtes à lasagnes*
- *2 oignons jaunes*
- *2 gousses d'ail*
- *2 carottes*
- *1 petit chou chinois*
- *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*
- *200 ml de crème fraîche*



## *Préparation :*

- 1) *Laver et couper finement les oignons, les carottes, le chou chinois, 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 coupés, le sel, le poivre, les herbes aromatiques et enfin la purée de tomate. Laisser cuire 5 minutes.*
- 3) *Dans un grand plat allant au four, mettre dans le fond une couche de pâte à lasagne. Verser une couche de viande et légumes à la sauce tomate, recouvrir de crème. Recouvrir à nouveau de pâte à lasagnes, de préparation viande/légumes/sauce tomate et de crème. Parsemer de fromage râpé*
- 4) *Enfourner 45 min au four à 180°C.*

# *Smoothie ananas, gingembre au lait de coco*

🕒 5 min

## *Ingrédients pour 6 personnes :*

- 1 ananas ou ananas en conserve
- 1 cm de gingembre frais
- 400 ml de lait de coco
- 2 tiges de fenouil

## *Préparation :*

- 1) Dans un blender ou extracteur de jus : mettre les morceaux d'ananas, le gingembre, le fenouil, puis mixer.
- 2) Ajouter en dernier le lait de coco.
- 3) Servir frais.



*A savoir : à l'extracteur de jus, la peau des fruits et légumes passent, pas besoin de les éplucher !*