

- ✓ Soupe de potimarron
- ✓ Tajine de poulet
- ✓ Riz aux lentilles
- ✓ Pommes au four

Soupe de Potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 potimarron
- ✓ 1 oignon
- ✓ 30 cl de lait concentré non sucré
- ✓ 16 tranches de magret de canard fumé
- ✓ 1 litre d'eau
- ✓ 100 ml de lait ½ écrémé
- ✓ 2 cà soupe d'huile de tournesol
- ✓ un peu de ciboulette ciselée pour la déco
- ✓ sel, poivre



Préparation:

- La veille, placer le lait concentré au réfrigérateur.
- Couper le potimarron en deux, ôter les graines et le tailler en morceaux.
- Éplucher et couper l'oignon en petits dés.
- Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le potimarron et l'eau.
- Laisser mijoter à feu moyen durant 20 à 30 minutes.
- Mixer le velouté.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Enlever le gras du magret de canard. Placer les tranches de magret de canard fumé entre deux feuilles de papier cuisson et deux plaques allant au four
- Enfourner pour 8 minutes.
- Fouetter le lait concentré avec un peu de sel pour obtenir une sorte de chantilly.
- Dans chaque bol, verser le velouté de potimarron, déposer généreusement le lait fouetté dessus et quelques chips de canard.
- Décorer d'un peu de ciboulette et déguster !

Mes notes : astuce : si vous ne disposez pas de 2 plaques allant au four, vous pouvez utiliser 2 plats à tarte qui s'imbriquent.



RECETTES ATELIER CUISINE 18/10/16

Diététicienne : Emeline Bertrand

Tajine de poulet

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 morceaux de poulet (pillons)
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 citron confit
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à café d'un mélange curcuma/safran
- ✓ 1 cuillère à café de poivre
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ✓ 1 cuillère à café d'un mélange de persil et de coriandre, hachés
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 12 olives vertes



Préparation :

- Râper l'oignon et râper la gousse d'ail.
- Récupérer la chair du citron confit et la mettre dans le saladier avec les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail râpés. Réserver la peau et les écorces du citron restants.
- Ajouter les épices, le persil et la coriandre, mélanger.
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte ou une casserole. Y faire dorer le poulet pendant 5 à 10 minutes. Quand le poulet est coloré, mouiller juste à hauteur avec de l'eau, couvrir (en laissant juste un petit trou) et laisser cuire 30 minutes.
- Tourner une fois en cours de cuisson. Au bout de 30 minutes, découvrir et ajouter les olives. Mélanger, laisser cuire 2 à 3 minutes supplémentaires et c'est prêt.
- Dresser dans un plat à tajine ou dans le plat de service. Arroser avec la sauce appelée Chermoula.
- Couper les morceaux de peau de citron confit restant (la chair avait été mise dans le poulet). Couper la peau du citron confit réservée.
- Les mettre sur le poulet avec quelques olives. Mettre les lamelles de citron confit sur le poulet Recouvrir et servir.

Mes notes : on peut réaliser cette recette avec du cabillaud

Riz aux lentilles ou Mjaddara

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 350 g de lentilles trempées la veille
- ✓ 2 gros oignons (blanc et un rouge, si possible)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin en poudre,
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ✓ 220 g de riz long cuit
- ✓ Sel et poivre du moulin
- ✓ persil (facultatif)



Préparation :

- Faire tremper toute une nuit les lentilles dans un saladier rempli d'eau.
- Égoutter les lentilles et les mettre dans une grande casserole.
- Mouiller avec une bonne quantité d'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser frémir à peu près une heure, selon la qualité de lentille (moins, si vous utilisez une cocotte minute)
- Égoutter les lentilles et réserver
- Hacher finement l'oignon blanc et couper l'oignon rouge en rondelles.
- Faire blondir le premier, dans une sauteuse, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive chaude.
- Ajouter les lentilles, le cumin et la cannelle. Saler et poivrer
- Incorporer le riz et un volume d'eau équivalent. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et le riz soient cuits.
- Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- Faire dorer les rondelles de l'oignon rouge dans une poêle, dans le reste d'huile. Verser la préparation à base de lentilles et de riz dans un plat, et répartir dessus les rondelles d'oignon.
- Décorer avec du persil
- Servir, selon votre convenance, chaud ou froid. Déguster !

Pommes au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pommes
- ✓ cannelle et/ou amandes effilées



Préparation :

- Faire un petit chapeau comme vous le feriez pour une tomate farcie.
- Enlever le cœur de la pomme avec un vide pommes. Garder un petit morceau du trognon qui revira à reboucher le trou que vous venez de faire.
- Piquer avec une fourchette à quelques endroits la pomme pour ne pas qu'elle n'éclate à la cuisson. Déposer les pommes dans un plat allant au four. Y verser 3 cuillères à soupe d'eau .
- En fonction du four faire cuire 30 à 40 minutes à 170 °c
- Laisser refroidir quelques minutes, et parsemer de cannelle et d'un peu d'amandes effilées selon votre goût
- Déguster tiède.

Mes notes :

