

- ✓ Amuse-bouche et crudités
- ✓ Gnocchi de pomme de terre et sauce tomate
- ✓ Panacotta Poire/Kiwi

Amuse-bouche et crudités

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 160g de courgettes
- ✓ 3-4 CS de St Morêt
- ✓ Quelques noix
- ✓ 100g de saumon fumé



Préparation des amuses-bouche :

- Laver la courgette.
- La découper en rondelles de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Les tartiner de st Morêt
- Découper les tranches de saumon fumé en lamelles et les déposer sur chaque rondelle.
- Pour parfaire, ajouter une demi noix.

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 180g de carottes
- ✓ 180g de céleri rave
- ✓ 100g de fromage blanc
- ✓ 1 jaune d'œuf
- ✓ 1/2 de jus de citron
- ✓ 1 cc de moutarde
- ✓ Sel, Poivre



Préparation des crudités :

- Laver et éplucher les carottes et le céleri rave avant de les râper.
- Dans un saladier, battre le fromage blanc avec la moutarde, le citron et le jaune d'œuf afin d'obtenir un mélange bien homogène. Saler et Poivrer.
- Mélanger et réserver au frais.

Mes notes :

Gnocchi de pomme de terre et sauce tomate

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 250g de pomme de terre
- ✓ 100g de farine semi-complète
- ✓ ½ œuf
- ✓ 200g tomates
- ✓ Epices
- ✓ 2 CS Huile d'olive
- ✓ 1/3 oignon
- ✓ Sel, Poivre



Préparation:

- Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau pendant 35 minutes.
- Les éplucher puis les écraser en purée avec la fourchette.
- Sur le plan de travail propre, travailler la purée réalisée avec la farine afin d'obtenir un mélange de texture proche de celle d'une pâte brisée, sans être trop dure.
- Former des tronçons de pâte et découper tous les 5cm afin d'obtenir un gnocchi, écraser délicatement avec la fourchette.
- Une fois tous les gnocchis formés, les plonger dans un bain d'eau bouillante. Elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface.

Pour la sauce tomate :

- Monder les tomates en supprimant le pédoncule de la tomate avec un couteau. Faire une incision en forme de croix sur le côté opposé pour faciliter l'épluchage ultérieur. Plonger la tomate dans l'eau bouillante 6 à 8 secondes puis passer la dans un bol d'eau glacée. Au bout de quelques secondes, éplucher la peau sans difficulté.
- Les découper en cubes.
- Faire suer l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajouter ensuite les cubes de tomates, les épices, et couvrir d'eau pendant une trentaine de minutes à feu doux en mélangeant et en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Déposer les gnocchis dans le fond de l'assiette, ajouter la sauce tomate et déguster.

Mes notes :



RECETTES ATELIER CUISINE 19/10/2019

Diététicienne : Maxime régnier

Panacotta Poire/Kiwi

Ingrédients (2 personne) :

- ✓ 15 cl de crème fraîche allégée liquide
- ✓ Edulcorant
- ✓ 1/2 feuille de gélatine
- ✓ Extrait de gousse de vanille
- ✓ 1 Poire
- ✓ 2 Kiwis



Préparation :

- Eplucher et couper les fruits en petits dés.
- Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
- Mettre la crème, l'édulcorant, et la vanille dans une casserole et faire chauffer.
- Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.
- Bien remuer et ajouter les $\frac{3}{4}$ des fruits préalablement découpés.
- Réserver les morceaux de fruits restants
- Verser la préparation dans deux coupelles et mettre au réfrigérateur pendant au moins une heure.
- Avant de servir, ajouter sur le dessus les fruits coupés pour la décoration et le plaisir.
- Déguster.

