

**ATELIER CUISINE DU 14 ET 15 MAI 2012
« JE VOUS FAIS UNE FLEUR »**

SALADE PRINTANIÈRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de mesclum
- 400 g d'asperges vertes
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de miel
- quelques fleurs de géranium, œillet, pissenlit, ciboulette, bourrache
- sel, poivre

Préparation

Lavez les fleurs et épongez-les sur du papier absorbant. Epluchez les asperges et faites-les cuire une dizaine de minutes environ. Refroidissez-les immédiatement.

Dans un bol, mélangez le miel, le vinaigre et l'huile, salez et poivrez.

Dressez les différents éléments de la salade et assaisonnez.



CAKE AU POULET, AUX FLEURS DE THYM ET DE BÉGONIA

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 blancs de poulet
- 1 courgette
- 100 g de beurre salé
- 40 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 140g de farine
- 1 sachet de levure
- 2cuillères à soupe de fleur de thym
- 1 petit bol de fleur de bégonia
- sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°. Taillez en petits cubes les blancs de poulet et faites-les revenir dans du beurre. Lavez les courgettes et découpez-les en petits cubes. Dans une jatte, travaillez ensemble le sucre et le beurre jusqu'à obtenir la consistance d'une pommade. Ajoutez les œufs un par un. Mélangez au fouet, puis versez la farine, la levure et le lait petit à petit. Battez encore jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporez les dés de poulet, les courgettes, les fleurs de thym et de bégonia. Salez, poivrez et versez dans un moule à cake préalablement beurré. Enfournez pour 40 minutes. Démoulez le cake et laissez le tiédir avant de le déguster.

SALADE DE FRAISES ET AGRUMES À LA GELÉE DE ROSE ET PÂQUERETTES CRISTALISÉES

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 oranges
- 1 pamplemousse
- 100 g de fraises
- 5 pommes
- 320 g de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 tasse de pétales de rose
- 1 bol de fleurs de pâquerettes
- 1 blanc d'œuf
- 200gr de sucre semoule



Préparation

Lavez les pommes, coupez-les en quartiers sans les éplucher ni les épépiner. Faites-les cuire à feu doux pendant 35 minutes avec la moitié des pétales de rose afin d'obtenir la consistance d'une compote. Passez-la au moulin à légumes puis pressez dans un torchon pour récupérer le plus de jus possible. Mesurez la quantité de liquide obtenu. On multiplie les cl par 8 pour avoir le poids de sucre à utiliser. Mélangez le liquide et le sucre et portez-le à ébullition pendant une dizaine de minutes. Ajoutez les feuilles de gélatine et les pétales de rose.

Pelez à vif les agrumes et nettoyez les fraises. Versez la gelée dans le fond des coupelles et garnissez de quartiers d'agrumes et de fraises. Décorez avec les fleurs cristallisées.

Préparation des fleurs cristallisées

Lavez puis séchez les fleurs dans du papier absorbant. Conservez entières les pâquerettes. Pour les roses, prélevez délicatement les pétales. Versez le sucre dans une assiette large. A l'aide d'un pinceau fin, enduisez chaque pétales et chaque fleur de blanc d'œuf puis déposez-les dans le sucre semoule pour bien les enrober. Faites-les sécher à la porte du four pendant environ 1 heure sur une feuille de papier sulfurisé.