



## ATELIER CUISINE DU 23 ET 24 AVRIL 2012 « (5) FRUITS ET LÉGUMES »

### VELOUTÉ PETITS POIS ET KIWIS

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 150 gr de petits pois écossés
- 250 gr d'asperges
- 2 kiwis
- ½ gousse d'ail
- 75 cl de bouillon de légumes
- 50 gr de beurre
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 2 oignons blancs
- 3 tiges de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- sel et poivre



#### Préparation

Epluchez et émincez les oignons et l'ail. Lavez les petits pois et les asperges, épluchez ces dernières à l'aide d'un économe et détaillez-les en tronçons, réservez les pointes.

Dans une sauteuse sur feu moyen faites revenir les oignons et l'ail dans le beurre. Ajoutez les petits pois et les asperges, prolongez la cuisson 10 minutes. Ajoutez le bouillon de légumes, portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes. A part, faites blanchir les pointes d'asperges et réservez-les.

Passez au mixeur et incorporez la crème fraîche, vérifiez la consistance (le velouté doit être onctueux) si besoin épaissir avec la maïzena. Epluchez le kiwi et taillez-le en petits cubes.

Dressez en décorant avec les pointes d'asperges, le kiwi et les brins de ciboulette.

NB : Ce velouté peu se déguster aussi bien chaud que froid.

### CÉLERI RAVE À LA VIENNOISE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 300gr de céleris rave
- 50gr de farine
- 2 œufs
- 100 gr de chapelure
- 50 gr de flocons d'avoine
- 2cl d'huile d'arachide
- 2 citrons
- sel et poivre



#### Préparation

Epluchez le céleri-rave, taillez-le en tranches de 5mm d'épaisseur. Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le céleri 10 minutes environ puis passez-le à l'eau froide et laissez-le s'égoutter.

Dans un saladier mélanger la chapelure et les flocons d'avoine. Battez les œufs dans une assiette creuse. Mettez la farine dans une autre assiette. Passez les tranches de céleri dans la farine en tapotant pour éliminer l'excédant. Passez-les ensuite dans l'œuf puis recouvrez-les de chapelure.

Dans une poêle faites chauffer l'huile et faites-y dorer les (escalopes) 2 minutes sur chaque face, baissez le feu et prolongez la cuisson 1 à 2 minutes. Pelez à vif les citrons et disposez une tranche sur chaque escalope.

## ENDIVES À L'ORANGE ET DATES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 endives
- 2 oranges
- 200gr de dates
- 25cl de jus d'oranges
- 20gr de farine
- ½ citron
- Sel poivre

### Préparation

Lavez les endives, éliminez le cœur. Dans une casserole préparez le « blanc » et mettez à cuire les endives pendant ½ heure.

Pelez à vif les oranges, levez les segments et réservez le jus. Dénoyautez les dates et taillez-les en petits cubes. Dans une poêle mettez à braiser les endives avec le jus d'orange, les dates, et les segments d'orange, laissez réduire jusqu'à caraméliser les endives.



## CUPCAKES POMMES BETTERAVES

### Ingrédients (pour 12 cakes)

- 300gr de farine
- 300gr de sucre
- 4 œufs
- 2 pommes reinette
- 2 betteraves cuites
- 1 sachet de levure chimique
- sel

### pour le glaçage

- 1 blanc d'œuf
- 200gr de sucre glace
- 2 cuillères à soupe de jus de betterave



### Préparation

Préchauffez le four 170° th 7

Dans un saladier fouettez le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la levure la farine tamisée et une pincée de sel, battez afin d'obtenir une structure homogène.

Lavez et épluchez les pommes et les betteraves et coupez-les en petits cubes. Versez ces morceaux dans la pâte et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule.

Posez les moules à cupcakes sur une plaque de cuisson, avant de verser la pâte placez dans chaque empreinte une caissette en papier spéciale pour la cuisson des cupcakes, remplissez-les au ¾ avec la préparation en répartissant les morceaux de pommes et de betterave. Enfourez 20 minutes environ.

Pour la présentation préparez le glaçage dans un bol mélangez le blanc d'œuf avec 100gr de sucre glace et 2 cuil de jus de betterave.

Lorsque les petits cakes ont refroidi, nappez-les avec ce glaçage.