

**ATELIER-CUISINE DU 24 ET 25 FÉVRIER 2014  
« MON AMI LE CONGÉLO »**

**NOIX DE PÉTONCLES EN SALADE VERTE, VERTE, VERTE**

**Ingrédients pour 4 personnes**

Produits surgelés

- 200gr de noix de pétoncles
- 100 gr de fèves
- 100 gr de petits pois
- 100 gr de pois gourmands
- 100 gr de haricots verts
- ail haché
- persil haché

Autres ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'oignons rouges émincés
- 2 brins de menthe
- 10 brins de ciboulette
- 1 jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



**Préparation**

Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et plongez-y les fèves, sans décongélation, pendant 7 minutes après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réservez. Faites bouillir une autre casserole d'eau et faites cuire les autres légumes pendant 7 minutes après la reprise de l'ébullition. Pendant ce temps retirez la peau épaisse des fèves cuites. Égouttez les légumes et stoppez la cuisson dans l'eau froide et réservez. Émincez finement l'oignon, lavez et ciselez les herbes. Faites décongeler les noix de pétoncles et faites-les sauter dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail et le persil. Dans un saladier mélangez tous les légumes, ajoutez l'oignon et les herbes, versez le jus de citron, le reste d'huile d'olive, salez et poivrez puis versez sur le dessus les pétoncles tièdes, mélangez et servez aussitôt.

**SAUTÉ DE VEAU AUX MIRABELLES**

**Ingrédients pour 4 personnes**

Produits surgelés

- 800 gr de sauté de veau
- 200 gr d'oignons grelot
- 300 gr de mirabelles

Autres ingrédients

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tablette de bouillon de légumes
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ½ botte de coriandre
- sel et poivre



**Préparation**

Placez la viande 4h au réfrigérateur. Dans une sauteuse saisissez le veau dans l'huile chaude pendant 5mn tout en remuant puis ajoutez les oignons faites revenir encore 5mn. Saupoudrez de cumin et de cannelle, salez et poivrez, puis couvrez à hauteur d'eau. Ajoutez la tablette de bouillon et le miel. Couvrez et laissez mijoter 20mn Mettez les mirabelles surgelées et laissez cuire 10mn à couvert puis autant à découvert. Servez parsemé de coriandre ciselée.

## PARMENTIER DE LÉGUMES AUX TROIS SAVEURS

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Produits surgelés

- 150 gr de chou-fleur en fleurette
- 150 gr de carottes en rondelles
- 150 gr de brocolis en fleurette
- ½ cuillère à soupe de ciboulette

#### Autres ingrédients

- 100 gr de roquefort en dés
- 4 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 4 cuillères à soupe de gomasio
- Sel, poivre 5 baies



### Préparation

Faites cuire les légumes séparément dans l'eau salée une dizaine de minutes puis égouttez-les. Mixez-les grossièrement séparément. Ajoutez pour chaque légume une pincée de sel et un peu de poivre 5 baies. Taillez le roquefort en dés. Préchauffez le four à 190° (th 6-7). Huilez un plat à four, nappez le fond avec la purée de chou-fleur, saupoudrez d'une cuillère à soupe de poudre d'amandes et une de gomasio et parsemez de quelques dés de roquefort. Recouvrez avec la purée de brocolis saupoudrez une nouvelle fois de poudre d'amandes, gomasio et dés de roquefort. Terminez avec la purée de carottes saupoudrez de poudre d'amandes, gomasio, roquefort et ciboulette. Enfourez pendant 20 mn.

## GÂTEAU BRIOCHÉ PERDU AUX FRUITS ROUGES

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Produits surgelés

- 1 brioche tranchée pur beurre
- 400 gr de mélange fruits rouges surgelé
- 200 gr de crème fraîche épaisse

#### Autres ingrédients

- 30 gr de beurre
- 100 gr de sucre en poudre
- 4 œufs
- cassonade

#### Pour la pâte à brioche

- 300 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 2 œufs
- 50 gr de sucre vanillé
- 15 cl de lait
- 20 gr de levure fraîche
- 3 gr de sel



### Préparation

Mélangez le beurre et le sucre en poudre jusqu'à blanchiment. Incorporez les œufs et la crème épaisse, mélangez.

Beurrez 4 petits ramequins en porcelaine et tapissez-les de brioche. Versez le mélange, ajoutez les fruits rouges surgelés par-dessus et saupoudrez de cassonade. Mettez au four 25 à 30 mn à 180° Dégustez tiède.

#### **Préparation de la brioche**

Dans un bol, délayez la levure dans le lait tiède. Mélangez farine, sucre et sel et faites une fontaine, versez au centre un œuf battu, la levure et pétrissez pour former une boule puis rajoutez le beurre ramolli et taillé en petit dés. Pétrissez énergiquement pour donner du corps à la pâte. Placez la pâte dans un récipient, couvrez d'un linge et placez là dans un endroit tiède (20°-30°) pour la faire lever pendant au moins une heure. Après ce temps, retravaillez la pâte pour la faire retomber. Chemisez un moule à brioche (beurre + farine). Moulez la pâte et remettez-la à lever environ 1 heure. Avec un pinceau, dorez le dessus avec un jaune d'œuf et faites cuire 30mn au four à 180° (th 6).

*Chemiser : enduire les côtés et le fond d'un moule avec une préparation (beurre + farine, caramel, papier sulfurisé...)*