

ATELIER-CUISINE DU 25 ET 26 FÉVRIER 2013 « C'EST DU PAIN BÉNI »

CROMESQUIS DE VOLAILLE

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 gr de blanc de poulet
- 1 cube de bouillon de légumes
- 100 gr de beurre
- 200 gr de farine
- 3 œufs
- 20 cl de crème
- 200 gr de chapelure blonde
- 2 litres d'huile de friteuse
- sel et poivre



Préparation

Pochez le blanc de poulet dans 1 litre de bouillon de légume pendant 20 minutes. Faites un roux avec 100 gr de beurre et 100 gr de farine. Retirez le poulet du bouillon et versez celui-ci sur le roux pour obtenir une sauce blanche, rajoutez la crème fraîche et 2 œufs et laissez épaissir, vous avez fait une sauce allemande. Pendant ce temps, hachez finement le poulet puis mélangez-le à la sauce allemande. Etalez sur une plaque la préparation sur 1 cm d'épaisseur et laissez refroidir 1 à 2 heures. Dans 3 assiettes creuses, préparez dans la 1^{ère} de la farine, dans la 2^{ème} un œuf battu, dans la 3^{ème} la chapelure. Taillez la préparation au poulet en petits bâtonnets et passez-les alternativement dans les 3 assiettes en suivant l'ordre. Réservez-les sur un plat. Dans une friteuse, chauffez l'huile et plongez-y les croques 2 à 3 minutes, égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud accompagné d'une salade verte.

PUDDING AU PAIN MULTIGRAINE ET SA SALADE DE FÈVES À LA FETA ET AUX CROÛTONS SAUTÉS À L'AIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr d'échine de porc
- 200 gr de pain multigraine rassis
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à café de '4 épices'
- ½ botte de persil plat
- 2 œufs entiers
- 100 gr de mélange de graines (tournesol, courges, pignons)
- 25 gr de beurre
- 600 gr de fèves écossées
- 2 gousses d'ail
- 2 tranches de pain rassis
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 pincées de cumin en grains
- 5 branches de cerfeuil
- 150 gr de fêta
- sel et poivre



Préparation

Préchauffez le four à 190°. Mettez le pain rassis à ramollir dans un bol avec le lait. Rincez le persil, essuyez-le et hachez-le. Taillez la viande en petits cubes de 1 cm et placez-les dans un saladier,

ajoutez le pain imbibé de lait, le 'quatre épices' et le persil. Mélangez à la main pour obtenir une préparation homogène. Cassez les œufs dans un bol et battez-les avec une fourchette. Ajoutez-les à la viande et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés. Mettez les graines, salez, poivrez et malaxez à nouveau. Versez la préparation dans un moule à cake beurré et faites cuire au four 1 heure environ.

Pendant ce temps, faites cuire les fèves de 6 à 8 minutes dans une casserole d'eau salée. Passez-les ensuite sous l'eau froide et enlevez leur peau. Epluchez et écrasez les gousses d'ail puis coupez le pain en petits cubes. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail écrasé pendant une minute. Ajoutez le pain et laissez rissoler le tout. Préparez la vinaigrette avec les 2 cuillères d'huile restante, le vinaigre de xérès, le cumin et les branches de cerfeuil grossièrement hachées. Salez, poivrez et mélangez. Mettez les fèves, la feta en morceaux et les croûtons dans un saladier. Arrosez le tout avec la vinaigrette et mélangez. Dégustez rapidement car c'est meilleur quand les croûtons sont tièdes. Taillez le pudding en tranches et servez-le tiède accompagné de cette salade.

PAIN PERDU AUX PISTACHES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles tranches de pain de campagne rassis
- 60 gr de pistaches émondées non salées
- 2 œufs entiers
- 10 cl de lait
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 50 gr de beurre



Préparation

Passez les pistaches au mixeur pour les réduire en morceaux.

Battez les œufs avec le lait, 2 cuillères de sucre et la moitié des pistaches dans une assiette creuse. Trempez les tranches de pain dans ce mélange. Faites chauffer une grande poêle à feu vif et laissez fondre le beurre sans le laisser brûler. Mettez les tranches de pain imbibées dans la poêle et laissez dorer 1 minute de chaque côté. Saupoudrez de sucre et de pistaches et servez aussitôt.