

## ATELIER-CUISINE DU 28 ET 29 JANVIER 2013 « ON EST TOUT MIEL »

### CHAMPIGNONS FARCIS AU CHÈVRE ET AU MIEL D'ACACIA

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 12 champignons de Paris
- 200 gr de fromage de chèvre frais
- 4 cl de crème
- 2 brins de romarin
- 2 brins de thym
- 6 cuillères à café de miel d'acacia
- 1 jus de citron
- huile d'olive
- sel et poivre



#### Préparation

Effeuillez le thym et le romarin et hachez-les tout finement. Nettoyez et brossez les champignons, séparez les têtes des queues, versez un peu de jus de citron sur les têtes et hachez finement les queues.

Déposez le fromage dans une terrine et écrasez-le à la fourchette, ajoutez la crème pour qu'il soit plus facile à mélanger. Ajoutez les queues hachées, salez et poivrez le mélange.

Mettez les têtes de champignons dans un plat allant au four, face bombée sur le dessous et déposez sur la face creuse une cuillère à café de miel, recouvrez avec la farce au fromage et nappez avec une nouvelle couche de miel. Saupoudrez avec les herbes hachées.

Laissez couler un filet d'huile d'olive sur chaque tête. Faites cuire pendant 50 minutes dans un four à 150°.

### FILET MIGNON DE PORC MARINÉ AU MIEL DE CHÂTAIGNIER ET À L'ORANGE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 petits filets mignons de porc
- 1 jus d'orange
- 8 cuillères à soupe de miel de châtaignier
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 3 cuillères à soupe de gingembre frais
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2 cl d'huile d'arachide
- 2 cl d'huile d'olive
- sel et poivre



#### Préparation

Dans un plat creux fouettez le jus d'orange, la sauce soja, le miel, et l'huile d'olive. Ajoutez le gingembre et l'ail et mélangez.

Salez et poivrez la viande et faites-la mariner au moins 2 heures au frais.

Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'arachide et les graines de cumin. Égouttez la viande et faites revenir à feu vif 10 minutes. Les filets doivent être bien dorés. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Sortez les filets et déposez-les sur une planche. Couvrez-les de papier d'aluminium. Videz la sauteuse de sa graisse et remettez sur le feu. Versez la marinade et laissez

bouillir jusqu'à une légère caramélisation. Retirez la cocotte du feu, découpez la viande en médaillons, arrosez de sauce et parsemez de coriandre ciselée.  
Servez avec du quinoa.

## TARTELETTE FAÇON MENDIANT AU MIEL D'ACACIA

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Pâte sablée

- 250 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 70 gr de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

#### Garniture

- 100 gr de noix de Pécan
- 50 gr de noisette
- 50 gr d'amandes effilées
- 125 gr de beurre doux
- 50 gr de sucre
- 50 gr de miel d'acacia
- 5 cl de crème liquide



#### Préparation

Mélangez la farine et le beurre coupé en petits morceaux. Passez le mélange entre vos doigts pour obtenir la consistance du sable. Dans un bol, mélangez l'œuf, le sucre et la pincée de sel. Creusez une fontaine dans la farine, versez au centre le contenu du bol et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une boule homogène, laissez reposer quelques minutes puis étalez la pâte au rouleau. Foncez vos moules à tartelettes et déposez dessus une feuille de papier sulfurisé et garnissez avec des haricots secs pour éviter que la pâte ne monte pendant la cuisson, enfournez pour 15 minutes dans un four préchauffé à 180°.

Mettez le beurre à fondre dans une casserole avec le sucre, puis ajoutez le miel et la crème. Mélangez et retirez du feu. Sortez vos fonds de tartelette du four, ôtez les haricots et la feuille de papier sulfurisé. Garnissez avec le mélange de fruits secs puis nappez avec la préparation au miel chaude.

Enfourez à nouveau pour 20 minutes de cuisson. A la fin, vous obtenez une consistance mousseuse qui durcira en refroidissant. Servez tiède ou froid.