

**ATELIER CUISINE DU 26 JANVIER 2009****CROQUE CRÉOLE****Ingédients pour 4 personnes**

- 4 tranches de pain de mie
- 4 tranches de bacon
- 4 tranches d'ananas au sirop
- 4 tranches de fromage à raclette

**Préparation**

Sur une plaque allant au four, disposez les 4 tranches de pain de mie. Mettez le bacon sur le pain de mie puis l'ananas. Recouvrez le tout avec la tranche de fromage à raclette.

Mettez au four th : 7 pendant 20 mn.

Servir chaud.

**LAPIN AUX PÊCHES****Ingédients pour 4 personnes**

- 4 morceaux de lapin
- 1 boîte 4/4 de pêches au sirop
- 1 oignon
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de vinaigre
- 1 pincée de « 5 épices »

**Préparation**

Emincez l'oignon.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et mettez à doré les morceaux de lapin quelques minutes sur chaque face puis réservez-les.

Faites doré les pêches avec les oignons émincés pendant 5 mn dans la cocotte précédemment utilisée.

Arrosez-les avec le vinaigre et laissez réduire.

Ajoutez les épices, arrosez avec 20 cl d'eau et émiettez le bouillon de volaille.

Replacez les morceaux de lapin et laissez cuire à couvert pendant 20 mn (+ou-).

**ENDIVES AU MIEL****Ingédients pour 4 personnes**

- 1kg d'endives
- 30g de beurre
- 6 cuillers à soupe de sucre
- 6 cuillers à soupe de miel
- sel, poivre

**Préparation**

Nettoyez les endives, enlevez leurs cônes durs et émincez-les.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Placez-y les endives émincées et saupoudrez-les de sucre. Salez, poivrez. Faites les cuire à couvert pendant 20 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez le miel, bien les enduire et laisser cuire encore 10 minutes pour que les endives caramélisent. S'il y a trop de jus à votre goût, retirer le couvercle. Rectifiez en rajoutant du sucre ou du miel si nécessaire, selon votre goût.

## GALETTE ET CONFITURE DE CARAMEL AU BEURRE SALÉ

### Confiture de caramel au beurre salé

#### Ingédients pour un pot de 250 ml (pot à confiture classique)

- 250 g de sucre semoule
- 80 ml d'eau
- 100 g de beurre salé ou ½ sel
- 150 ml de lait

#### Préparation

Sur feux doux, faites fondre le sucre dans l'eau. Ajoutez le beurre dès que le sucre est dilué.

Faites bouillir jusqu'à obtenir une coloration caramel clair/roux.

Hors du feu, ajoutez le lait froid pour décuire le caramel et remuez vivement pour avoir une consistance homogène.

Remettez à bouillir doucement (environ 10 mn) jusqu'à consistance d'une crème moyennement liquide (texture miel liquide).

Mettez en pot et laissez refroidir.

PS : en ajoutant 10 carrés de chocolat au lait après le lait froid, on obtient une crème au caramel au chocolat.

#### Galette

#### Ingédients pour 4 personnes

- 250 g de farine de sarrasin (blé noir)
- 20 g de farine de blé
- 1 œuf
- 2 cuillers à soupe d'huile
- 1 cuiller à café de sel
- eau

#### Préparation

Versez les farines en fontaine dans un saladier avec le sel. Incorporez l'œuf entier. Ajoutez l'huile et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte fluide et lisse.

Laissez reposer environ 1 heure.

Rajoutez de l'eau si la pâte est trop épaisse.

Huilez légèrement les poêles et faites cuire les galettes

Servez-les chaudes avec la confiture de caramel.