

**ATELIER CUISINE DU 29 MARS 2010**  
**« CUISINE DU PLACARD »****MÉDAILLON MACÉDOINE/JAMBON****Ingédients pour 4 personnes**

- 1 petite boîte de macédoine de légumes
- 4 œufs
- 1 petite brique de crème fraîche
- 4 tranches de jambon blanc
- 25 g de gruyère râpé
- 1 boîte de sauce tomate
- herbes de Provence
- 1cl d'huile
- sel, poivre

**Préparation**

Battez les œufs en omelette, ajoutez-y la crème et le fromage râpé, mélangez bien le tout. Salez, poivrez et ajoutez-y la macédoine bien égouttée.

Huilez légèrement 4 ramequins.

Dans les tranches de jambon détaillez un cercle de même dimension que le fond de vos ramequins, dans le reste de la tranche détaillez des lamelles de même largeur que la profondeur des ramequins. Garnissez les ramequins en commençant par mettre le rond de jambon au fond puis en plaquant les lamelles sur les bords et finir le remplissage par la macédoine.

Mettez à cuire au four (th 7-210°) au bain-marie pendant 30mn. Attendez que les ramequins refroidissent un peu avant de les démouler.

Servez froid avec un coulis de tomates chaud et parfumé aux herbes.

**GAUFRES DE POLENTA AUX SARDINES, CHANTILLY AU CITRON****Ingédients pour 4 personnes**Pour les gaufres

- 150 g de farine
- 100 g de polenta fine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 1 yaourt type bulgare
- 50 g de gruyère râpé
- 5 cl d'huile de tournesol
- sel

La garniture

- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 50 cl de crème fleurette
- le jus d'un citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre finement moulu

**Préparation**

Préparez la chantilly : dans un saladier, mélangez la crème avec le jus de citron, ainsi que le sel et le poivre. Placez le saladier au frigo, avec le fouet qui servira à monter la chantilly.

Pour les gaufres : séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Dans un saladier mélangez la farine, le sel, la levure puis incorporez la polenta. Ajoutez les jaunes d'œufs, le yaourt, l'huile et le râpé. Mélangez vivement. Battez les blancs d'œufs en neige, incorporez-les au mélange à la polenta.

Faites chauffer votre gaufrier et préparez les gaufres. Réservez-les au chaud.

Égouttez les sardines. Montez la chantilly.

Servez vos gaufres surmontées de sardines et de chantilly au citron, vous pouvez les accompagner d'une petite salade.

## CRÈME LÉGÈRE AUX COPEAUX DE CHOCOLAT

### Ingédients pour 4 personnes

- 2 petits suisses
- 80 g de lait concentré sucré
- 15 cl de crème fleurette
- 50 gr de chocolat noir



### Préparation

Placez la crème dans un saladier et mettez-la au froid.

Dans une jatte, mélangez les petits suisses et le lait concentré en fouettant bien pour obtenir un mélange bien homogène.

Râpez le chocolat.

Montez la chantilly et incorporez-la délicatement au mélange petits suisses/lait concentré. Remplissez des coupelles en intercalant la crème et les copeaux de chocolat.

Réservez au frais et dégustez bien frais.