

SALADE AVEC DU PAMPLEMOUSSE & DES NOIX

Pour 8

8 càs de beurre fondu

huile d'olive

600g de légumes racines (topinambours, panais, carottes, betteraves...) :

lavés, pelés, parés et coupés en dés

2 pamplemousses roses

160g de noix toastées à sec

160g de gorgonzola émietté

3 chicons lavés et émincés (arrosés d'un peu de jus de citron)

1,5 càs d'huile (de noix ou d'olive)

1,5 càs de vinaigre de cidre

sel et poivre

- Peler les pamplemousses à vif et lever les suprêmes au dessus d'un bol pour récupérer le jus. Bien presser le reste de pamplemousse quand les suprêmes sont levés.
- Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle jusqu'à obtenir un beurre noisette. Ajouter les légumes racines. Les faire sauter rapidement pour qu'ils colorent légèrement. En laissant les légumes, déglacer la poêle avec le jus de pamplemousse obtenu lors de la levée des suprêmes. Transférer dans un bol et laisser tiédir.
- Ajouter tous les ingrédients sauf le fromage juste avant de servir, mélanger et dresser les assiettes en terminant par le gorgonzola émietté.

RISOTTO DE LAPIN. Pr 8 pers

Ingrédients :

Du lapin

80ml d'huile d'olive (5 càs)

4 gousses d'ail pelées et dégermées, émincées

4 brins de thym (thym citron si possible) : ne garder que les feuilles

poivre

4 oranges

4 fenouils, lavés et émincés

4 feuilles de laurier

4 oignons moyens pelés et émincés

95g de beurre

2 litres de bouillon de volaille

500g de riz arborio ou carnaroli

sel
des olives vertes dénoyautées
des pignons de pin

Recettes :

- Faire griller les pignons de pin à sec pour les faire dorer sans les brûler !
- Couper le lapin en lanières ou en morceaux.
- Prélever les zestes de deux oranges à l'aide d'un zesteur et celui des 2 autres oranges avec la râpe à zeste puis presser les 4 oranges.
- Dans un bol, mettre le lapin avec les zestes et le laurier, 80ml d'huile d'olive, l'ail, le thym et le poivre. Mélanger, couvrir et laisser mariner 1 heure au frigo.

- Faire suer les oignons dans 80g de beurre. Ajouter le fenouil émincer et faire revenir 5 à 10 minutes à couvert en surveillant la cuisson.
- Faire chauffer le bouillon.
- Ajouter le riz au fenouil et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le jus d'orange et chauffer à feu fort jusqu'à absorption. Baisser le feu et ajouter le bouillon petit à petit pour cuire le risotto.
- Pendant ce temps, faire fondre le reste de beurre dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive. Egoutter le lapin, le saler et le faire sauter à feu moyen pour le faire cuire et le faire dorer légèrement. Cuire en plusieurs fois afin de ne pas « pocher » la viande. Elle doit être saisie.
- Quand le riz est presque cuit, ajouter le lapin au risotto ainsi que son jus de cuisson. Ajouter les olives vertes égouttées. Bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir dès que c'est prêt avec les pignons de pin.

TARTE AUX ORANGES & AUX AMANDES

Pour 8 personnes

La pâte :

200g de beurre froid coupé en petits morceaux

250g de farine

La garniture :

125ml de crème épaisse

150g de poudre d'amandes

150g de sucre

200g de beurre

50g de farine

1 orange (laver, essuyer, prélever les zestes et presser pour obtenir le jus)

2 càs de jus de citron

8 jaunes d'œufs

à servir avec du mascarpone

- Mélanger la farine avec le beurre pour obtenir un mélange sableux. Ajouter la crème épaisse et mélanger jusqu'à pouvoir obtenir une boule (sans trop pétrir pour ne pas avoir une pâte élastique). Emballer la pâte dans un film alimentaire et réfrigérer 15 à 20 minutes.
- Abaisser la pâte sur une épaisseur de 5mm et la déposer dans un moule à tarte de 20-24cm de diamètre beurré et fariné ou couvert de papier sulfurisé. Mettre au frigo 20 minutes.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Cuire la pâte à blanc pendant 15 minutes avec un poids puis 5 minutes sans poids.
- Griller la poudre d'amandes à sec dans une poêle bien chaude pendant 2-3 minutes en ne la brûlant pas. Laisser refroidir.
- A l'aide d'un fouet, battre le sucre avec le beurre puis ajouter la poudre d'amande. Ajouter la farine, les zestes d'orange, les jus d'orange et de citron ainsi que les jaunes d'œufs un par un en battant bien entre chaque ajout.
- Verser l'appareil aux amandes dans le fond de tarte cuit à blanc et enfourner 30 à 45 minutes.
- Laisser tiédir et servir avec le mascarpone légèrement battu.



Atelier du CPAS – Wanze

le 25 janvier 2016



- Conseils en nutrition
- Cours de cuisine
- Coaching culinaire

julie.minten@cookingcoach.be

+32 (0)485 360 792