**Atelier cuisine**

****

**Jeudi 12 décembre 2019**

*Apéro*

Verrines d’avocats et betteraves rouges

**Ingrédients pour 4 personnes**

**Pour la préparation à l’avocat**

* *2 avocats bien mûrs*
* *¼ d’oignon*
* *3 c. à s. de jus de citron*
* *Coriandre fraiche ou en poudre*
* *1 pincée de sel*

**Pour la préparation à la betterave rouge**

* *2 betteraves rouges moyennes cuites et épluchées*
* *1 échalote*
* *2 c. à s. de crème fraîche à 20% MG*
* *1 c. à c. de vinaigre balsamique*
* *1 pincée de sel*

**Préparation**

Mixez ensemble la chair des avocats et le ¼ d’oignon. Ajoutez le jus de citron, la coriandre et le sel. Mettez cette préparation au frais.

Mixez les betteraves rouges, l’échalote et la crème fraîche. Ajoutez le vinaigre, le sel.

Dans des verrines ou des petits verres, disposez un fond de préparation à l’avocat. Mettez ensuite

une couche de préparation à la betterave.

Décorez la préparation d’une feuille de coriandre.

Mettez les verrines au frais jusqu’au moment de servir.

*Plat principal*

Magret de canard et sa sauce au miel et orange

**Ingrédients pour 4 personnes**

* *500 ml de jus d’orange frais*
* *3 c. à s. de miel liquide\**
* *3 magrets de canard d’environ 200 g chacun*
* *Sel, poivre*

**Préparation**

Préparez la marinade en mélangeant le jus d’orange et le miel\*(afin que le miel se mélange

bien au jus, faites chauffer le jus 30 secondes au four à micro-ondes).

Placez les magrets dans un plat et versez la marinade sur les magrets. Laissez-les mariner

pendant 2 heures au minimum.

Préchauffez le four à 200°. Egouttez les magrets et posez-les (avec la peau vers le haut) dans un plat allant au four.

Placez la marinade dans une petite poêle et faites-la réduire à feu doux durant 15 à 20 minutes (de façon à garder 400 ml de liquide).

Enfournez les magrets dans le four pendant 10 minutes.

Sortez les magrets du four et retournez-les, salez et poivrez puis enfournez-les à nouveau 10

minutes.

\***Note pour les diabétiques** : évitez d’ajouter du miel à la marinade

*Accompagnement*

Mousseline de céleri rave

**Ingrédients pour 4 personnes**

* *½ boule de céleri rave*
* *4 grosses pommes de terre*
* *Sel, poivre*
* *½ l lait*
* *2 yaourts (2 x 125 g)*

**Préparation**

Faites bouillir de l’eau et le lait, ajoutez du sel.

Epluchez le ½ céleri-rave et les pommes de terre avec un couteau économe, coupez-les en gros morceaux.

Faites cuire les morceaux de céleri rave et de pommes de terre jusqu’à ce qu'ils soient bien tendres (environ 20 mn).

Egouttez-les (en gardant un peu de mélange eau/lait de cuisson).

Ecrasez-les avec un presse-purée ou mixez-les. Ajoutez 2 yaourts et du liquide de cuisson. Assaisonnez de poivre, et éventuellement de noix de muscade.

*Dessert*

Gâteau de Savoie

**Ingrédients pour 8 personnes**

* 4 œufs
* 100 gr de sucre (ou 50 g de Tagatesse)
* 50 gr de fécule de pommes de terre + 50 gr de farine fluide ou 100 g de farine fluide
* 1 pincée de sel
* Fruits cuits (par exemple, des pêches au naturel)
* 100 ml de lait entier
* 100 g de chocolat noir

**Préparation**

Préchauffez le four à 150°C.

Séparez les blancs et les jaunes d’oeufs. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Dans un grand bol mixer, battez les jaunes avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse. Incorporez délicatement au mélange la fécule et la farine en pluie.

Ensuite, incorporez délicatement les blancs en neige avec une spatule en caoutchouc, en soulevant et en coupant la pâte.

Versez la préparation dans un plat rectangulaire allant au four, préalablement recouvert de papier de cuisson. Enfournez aussitôt.

Mettez le plat au four pendant environ15 minutes.

Pendant la cuisson, préparez le nappage au chocolat : faites chauffer le lait jusqu'au point d’ébullition. Hors du feu, ajoutez le chocolat en morceaux ou en pastilles. Mélangez jusqu'à obtention d'une crème lisse.

Quand le gâteau est légèrement doré, sortez-le du four et démoulez-le immédiatement sur un linge humide et saupoudré de sucre. Retirez délicatement le papier cuisson, roulez le gâteau dans le linge et laissez-le refroidir. Quand le gâteau est refroidi, déroulez-le et garnissez l’intérieur de petits morceaux de fruits cuits. Roulez le gâteau à nouveau et nappez l’extérieur d’une fine couche de chocolat.