

Pour cet atelier cuisine avec des préparations saine et économique à base d’œufs », voici ce que Claire-Rose et Elpida proposent:

**Atelier cuisine**

**«Vive les Œufs »**

**Jeudi 25 avril 2019**

***Plat principal : Trio de pistolets fourré aux légumes et œuf cocotte***

* **Pistolet fourré à la ratatouille et œuf cocotte** (pour 4 personnes)

Ingrédients :

-4 pistolets gris

-1 poivron rouge

-1 poivron jaune

-1 oignon

-1 courgette

-un petit peu d’huile d’olive

-sel et poivre

-4 œufs à température ambiante (important)

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C

Coupez les oignons et les poivrons en lamelles fines. Coupez les courgettes en petits dés.

Faites chauffer un petit peu d’huile dans une poêle, ajoutez les oignons et faites blondir, après quelques minutes ajoutez les lamelles de poivrons et faites cuire jusqu’à ce qu’ils soient presque tendre. Ajoutez les petits cubes de courgettes et faites cuire encore 5 min, salez et poivrez.

Coupez un chapeau (calotte) des pistolets. Videz une grande partie de la mie. Déposez les pains et les calottes sur une plaque de cuissons

Remplissez de légumes et faites un peu de place sur un côté. Cassez un œuf à température ambiante dans le petit pain

Enfournez environ 20 minutes ou jusqu’à la cuisson désirée des oeufs. Sortez les calottes un peu avant lorsqu’elles sont assez grillées.

* **Pistolet fourré aux champignons et œuf cocotte**

Ingrédients :

-4 pistolets gris

-1 ravier de champignons de Paris

-1 ravier de pleurotes ou de champignons mixtes

-un petit peu d’huile d’olive

-1 petite gousse d’ail

-du persil (optionnel)

-sel et poivre

-4 œufs à température ambiante (important)

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C

Coupez finement l’ail. Coupez les champignons.

Faites chauffer un petit peu d’huile dans une poêle, ajoutez l’ail et faites blondir, ajoutez les champignons et faites cuire jusqu’à ce qu’ils soient tendre. Ajoutez le persil salez et poivrez.

Coupez un chapeau (calotte) des pistolets. Videz une grande partie de la mie. Déposez les pains et les calottes sur une plaque de cuissons

Remplissez de champignons et faites un peu de place sur un côté. Cassez un œuf à température ambiante dans le petit pain

Enfournez environ 20 minutes ou jusqu’à la cuisson désirée des œufs. Sortez les calottes un peu avant lorsqu’elles sont assez grillées.

* **Pistolet fourré aux épinards frais et à la tomate et œuf cocotte**

Ingrédients :

-1 échalote

-Un tout petit peu d’huile d’olive

-6 poignées de jeunes pousses d’épinards (+- 300 gr)

-100gr de fromage râpé (optionnel)

-1 tomate

-Sel et poivre au goût.

-4 petits œufs à température ambiante (important)

Hachez finement l’échalote et faites le revenir dans un petit peu d’huile, ajouté les jeunes pousses d’épinards bien lavées et faites cuire jusqu’ à ce qu’elles soient tombés. Salez et poivrez. Retirez le jus des épinards.

Epépinez et coupez la tomate en petits dés et mélangez délicatement avec les épinards

Coupez un chapeau (calotte) des pistolets. Videz une grande partie de la mie. Déposez les pains et les calottes sur une plaque de cuissons

Mettez au fond du pain un peu de fromage râpé, bien tasser !

Remplissez d’épinards et faites un peu de place sur un côté. Cassez un œuf à température ambiante dans le petit pain

Enfournez environ 20 minutes ou jusqu’à la cuisson désirée des œufs. Sortez les calottes un peu avant lorsqu’elles sont assez grillées.

***Accompagné d’une salade de saison : Epinard - Féta***

Ingrédients :

-1 sac de jeunes [épinards](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/epinards) à salade

-100gr de roquette

-1 botte de [radis](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/radis) roses

-100gr de féta émiétté

-50gr de graines de tournesol ou potirons

-4 cuillères à soupe d’huile de colza

-4-5 cuillères à café de [jus de citron](https://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-citron-_67-ingredient.html)

-Sel et poivre

Lavez les pousses d’épinards et la roquette

Mettez-les dans un saladier avec les radis roses finement coupés.

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette, versez sur la salade et parsemez de graines et de féta.

***Dessert : Clafoutis aux cerises*** (pour 6 personnes)

Ingrédients :

-400gr de cerises en bocal dénoyautés

-3 œufs

-80gr de sucre

-150 ml de lait

-150ml de crème liquide allégée

-40gr de maizena

-40gr de farine

-80gr de poudre d’amandes

-un peu de beurre pour beurrer le moule

Préchauffez le four à 180°C

Battez les œufs et le sucre jusqu’à ce qu’ils soient crémeux. Ajoutez la farine et la poudre d’amande et puis délicatement le lait et la crème pour faire une pâte onctueuse

Disposez les cerises dans un plat et couvrez de pâte

Mettez 30 min au four

**Notes :**