Atelier Cuisine

Recettes (pour 4 personnes)

Soupe de courgettes à l’amarante et champignons sautés

Ingrédients :

2 petites courgettes

1 poireau

1 oignon

1petit gousse d’ail

150 gr de graines d’amarante

½ cube de bouillon de légume

eau

250gr de champignons

1 càs d’huile d’olive

Sel/Poivre

Une petite poignée de persil haché

Quelques noix coupées

**Préparation :**

**Couper l’oignon, l’ail et le poireau et les faire revenir dans un peu d’huile.**

**Ajouter les courgettes coupées, le bouillon de légume et l’amarante. Couvrir d’eau et laisser bouillir environ 20 min.. Lorsque les légumes sont tendres et l’amarante cuit, mixer le tout, Saler et poivrer**

Faire revenir les champignons coupés en morceaux dans une poêle, saler et poivrer

Servir la soupe dans des bols, déposer une cuillère de champignons dessus, parsemer de persil et de noix

Potimarrons farcis à la viande hachée et salade verte

Ingrédients :

4 potimarrons de petites tailles

1 oignon

Une gousse d’ail (10 g)

200g de steak haché

3 tomates fraiches

Un branche de sarriette

Sel/poivre

Mix de feuilles de salade (roquiettes, jeunes épinards, laittue

100 gr de Tomates cerises

100 gr de betteraves rouges cuites

Huille d’olive

Vinaigre balsamique

Quelques noix

Sel/poivre

**Préparation :**

Préchauffer le four à 170C

Laver le potimarron, couper le chapeau et retirer les graines à l’aide d’une cuillère.

Déposer le potimarron recouvert de son chapeau dans un plat à four avec un peu d’eau dans le fond (veiller à ce qu’il en reste toujours un peu pendant la cuisson).

Faire cuire pendant 20 min 170 °

Pendant ce temps , faire revenir l’oignon et l’ail pelés et émincés dans l’huile Ajouter la viande et quand elle est cuite, y ajouter la sarriette et les tomates, pelées et coupées et dés.

Laisser réduire le tout pendant une dizaine de minutes.

Retirer les potimarrons, les farcir et les cuire encore 30 à 40 min (veiller à ce qu’il en reste toujours un peu pendant la cuisson).

Une fois servi, parsemer le dessus de copeaux de parmesan ou autre fromage de votre

Laver les feuilles de salades et couper les tomates et le poivrons.

Assaisonner avec l’huile et le vinaigre , sel et poivre

Crumble d’automne à l’amarante soufflée

Ingrédients :

4 pommes

4 poires

150gr d’avoine

150gr de farine d’épeautre

75gr de sucre

75gr de beurre

100r d’amarante

Préparation :

Préchauffer le four à 180C

Couper et peler les pommes et les poires. Les cuire 10 min puis les déposer dans un grand plat (ils ne doivent pas être trop cuits)

Mettre l’amarante dans une casserole sur feu moyen à fort. Et chauffer tout en faisant poujer la casserolle jusqu’à ce que l’amarante soit soufflée

Mélanger l’avoine, la farine, le sucre et le beurre en grumeaux. Ajouter l’amarante soufflé, mélanger et déposer sur les fruits.

Faire cuire au four pendant 30 min