

**Atelier cuisine**

**Inspiré par notre Potager**

**Jeudi 20 juin 2019**

Pour cet atelier cuisine avec des préparations saine et économique qui poussent chez nous voici ce que Claire-Rose et Elpida proposent:

**Entrée : Soupe froide de petits pois**

Ingrédients pour 6 personnes :

1 c. à s. d’huile d’olive

1 oignon

½ c. à c. de curry

sel et poivre

1 c. à s. de bouillon de légumes (ou ½ cube)

300 g petits pois

1 poignée de fanes de radis

1 cœur de salade

1 poignée d’oseille

Menthe ciselée

**Préparation**

Faites revenir l’oignon dans l’huile d’olive, ajoutez le curry, sel et poivre, ajouter l’eau et le bouillon. A l’ébullition, ajoutez les petits pois. Laissez cuire pendant 10 minutes.

Ajoutez ensuite les fanes de radis, la salade et l’oseille. Dès l’ébullition, retirez la soupe du feu.

Mixez-la et mettez-la au réfrigérateur.

Parsemez de menthe ciselée au moment de servir.

**Plat principal :** Salade de quinoa et boulgour au poulet

**Ingrédients pour 4 personnes**

160 à 200 g de mélange de quinoa et de boulgour

4 demi-blancs de poulet ou 2 blancs de poulet entiers (400 g)

 4 c. à s. d'huile d'olive

200 gr de tomates cerises ou 2 tomates en grappe

5 oignons nouveaux (petits oignons verts)

1/2 concombre

12 radis roses

1 poivron jaune

1 bouquet de coriandre

1/2 bouquet de ciboulette

4 brins de menthe

50 gr de raisins secs blonds

Le jus de 2 citrons

Sel etPoivre

**Préparation**

Mettez le quinoa et le boulgour à cuire en suivant les indications du paquet.

Egouttez-les et laissez-les refroidir.

Découpez vos blancs de poulet en lamelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (2 c. à s.). Salez et poivrez. Laissez-les refroidir.

Lavez et taillez les tomates cerises en 2 ou en quatre.

Emincez les oignons *en gardant un peu de tige verte ?*

Epluchez et coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et coupez-le en lamelles fines.

Lavez les radis et coupez-les en fines lamelles.

Ciselez les herbes.

Placez le quinoa et le boulgour dans un saladier, ajoutez les herbes, les oignons, les tomates, les lamelles de concombre, les lamelles de radis, les raisins, le jus des citrons et 2 c. à s. d’huile d'olive . Salez et poivrez selon votre goût. Mélangez le tout.

Déposez vos lamelles de poulet au-dessus de la préparation.

Placez au frais jusqu'au moment de servir

**Dessert :**Tiramisu aux fraises

Ingrédients pour 4 personnes

300 g fraises
20 ml jus citron (2 c. à s.)
2 oeufs
20 g sucre (2 c. à s.) (facultatif)
3 Petits Suisse

100 g fromage blanc maigre
6 biscuits cuillers

Préparation

Lavez les fraises et les coupez-les en morceaux. Mixez un tiers des fraises avec le jus de citron pour en faire un coulis et réservez les autres morceaux.
A l'aide d'un fouet, mélangez les jaunes d’oeufs avec le sucre jusqu’à ce qu’ils blanchissent.

Ajoutez le fromage.

Mélangez à nouveau au fouet jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
Battez les blancs d’œufs au fouet avec une pincée de sel, en neige ferme, et

incorporez-les au mélange.
Trempez les biscuits dans le coulis de fraises et disposez-les au fond de chaque verrine.

Couvrez avec la moitié de mousse, puis des morceaux de fraises puis à nouveau de la mousse et finissez par des fraises.

**Notes :**