

- ✓ *Salade de roquette aux lentilles et Cantal*
- ✓ *Papillote de daurade et sa julienne de légumes*
- ✓ *Tarte aux fraises*

### *Salade de roquette aux lentilles et Cantal*

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- ✓ 1 barquette de roquette
- ✓ 200 gr de lentilles sèches
- ✓ 120 gr de cantal
- ✓ 3 petits oignons nouveaux
- ✓ coriandre fraîche
- ✓ une gousse d'ail



Pour la vinaigrette

- ✓ 2 cuillère à café de moutarde
- ✓ 2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ du sel et du poivre

**Préparation:**

- La cuisson des lentilles ne nécessite pas de trempage préalable. Rincer les lentilles rapidement à l'eau et les déposer dans une casserole avec 4 à 5 fois leur volume d'eau froide non salée (le sel durcit l'enveloppe des lentilles et rallonge leur temps de cuisson). Ajouter une gousse d'ail dans l'eau de cuisson. Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu et à couvert, pendant 20 à 25 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.
- Laver et égoutter la roquette, réserver.
- Oter l'extrémité, laver, sécher et émincer les oignons nouveaux, réserver.
- Ciseler la coriandre, conserver quelques feuilles entières pour la décoration finale.
- Faire des copeaux avec le cantal à l'aide d'un couteau éplucheur ou économe.
- Dans un saladier, mettre le sel, le poivre, la moutarde, le vinaigre, ainsi que l'huile d'olive ; mélanger énergiquement. Y ajouter les lentilles refroidies, les oignons émincés, la coriandre ciselée.
- Disposer la roquette en assiette, déposer la salade mélangée au-dessus et finir par les copeaux de cantal.
- Déguster, c'est prêt !

**Mes notes :**



## *Papillote de dorade et sa julienne de légumes*

### Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 8 filets de dorade
- ✓ 400gr de carottes nouvelles
- ✓ 400gr de courgettes
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 4 échalotes
- ✓ 2 citrons
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Thym, sel, poivre



### **Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Technique de la julienne :
  - Peler la carotte et la débiter en tronçons de 4 à 5 cm de long, puis découper en tranches d'environ 1 mm d'épaisseur. Superposer ces tranches et les tailler en fin bâtonnets d'1 mm de côté.
  - Peler la courgette 1 bande sur 2 pour conserver de la couleur, la tailler en julienne.
  - Laver et essuyer le poivron, retirer la peau, éliminer les membranes et les graines, mettre en julienne.
  - Mélanger la julienne dans un saladier et arroser d'huile.
- Assaisonner de sel et de poivre les filets de dorade. Découper le citron en fines rondelles. Peler l'échalote et la couper en fines rondelles.
- Préparer 8 feuilles de papier sulfurisé. Déposer l'échalote ainsi que la julienne de légumes. Disposer les filets sur les légumes puis recouvrir des rondelles de citron et de thym.
- Refermer les papillotes, les entreposer sur une plaque, les enfourner pendant 10 minutes.
- Disposer les papillotes directement dans les assiettes une fois sorties du four.

### **Mes notes :**

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/haricots-pois-legumes-secs-graines-germees-legumineuses/lentille/carte-identite>

<http://agriculture.gouv.fr/panier-de-saison-mai>



## RECETTES ATELIER CUISINE 24/05/16

*Diététicienne : Marie-Paule Tallonneau*

### Tarte aux fraises



#### Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 750g de fraises

#### Pour la pâte sablée

- 200gr de farine
- 70 gr de beurre doux
- 70gr de sucre semoule
- 1 œuf entier
- Une pincée de sel fin

#### Pour la crème pâtissière

- 250 ml de lait demi écrémé
- Farine 20gr
- Une gousse de vanille
- Sucre en poudre 30gr
- 1 jaune d'œuf

#### Préparation :

1. Préparation de la pâte sablée
  - Dans une terrine mettre l'œuf avec le sucre, faire blanchir à l'aide d'un fouet et détendre avec un peu d'eau si nécessaire. Le mélange doit être mousseux et doit prendre du volume. Ajouter la pincée de sel fin.
  - Dans un saladier verser la farine, y ajouter le beurre réduit en morceaux à température ambiante. Sabler la pâte c'est-à-dire la réduire entre les doigts afin de faire un sable grossier.
  - Sur votre plan de travail, verser ce sable, faire un puit et y ajouter le mélange œuf et sucre blanchi.
  - Pétrir la pâte rapidement et former une boule, bien pétrie la pâte ne colle plus au doigt. La filmer et la mettre au frais 30 minutes.
2. Allumer le four et mettre le thermostat sur 5.
  - Au bout de 30mn de repos, étaler la pâte au rouleau sur 3mm d'épaisseur après avoir fariné votre plan de travail. Piquer la pâte avec une fourchette pour la faire cuire à blanc au four. Th 5 /6 pendant 15mn. La pâte doit se colorer légèrement.
3. Préparation de la crème pâtissière
  - Ouvrir la gousse de vanille en 2 et gratter les graines, mettre le lait à bouillir avec le tout.
  - Blanchir les œufs avec le sucre, ajouter ensuite la farine.
  - Lorsque le lait est chaud, le verser sur la préparation. Porter la crème à ébullition sans cesser de remuer avec un fouet et cuire pendant 1 à 2 minutes à partir de l'ébullition.
  - Laisser refroidir.
4. Préparation des fraises et mise en place: Passer les fraises sous l'eau sans les laisser tremper. Les équeuter et les couper en deux. Recouvrir la pâte de crème pâtissière et disposer les fraises.