

Menu d'Automne bis

Atelier cuisine au Petit Ney le 4 novembre 2015
les cuisinières : Ilda, Denise, Josiane, Marie-Lys,
Aurélia, Clémentine, Sylvie, Anne-Claire et Kelly
cuisinier : Gilles
la cheffe : Valérie
à la photo : Martine

L'assiette composée : Céleri rave, purée de pommes de terre et champignons sautés, salade de lentilles et crudités de navets



Ingrédients : 3 céleris, 1 kg de pommes de terre à purée, 500 g de champignons de paris, Un navet de chaque couleur (jaune, rose, blanc si pas de rose remplacer par une betterave, prendre tigrée si il y a), 400 g de lentilles, 100 g Cerneaux de noix, Une grappe de raisins blancs, margarine, huile olive (ou noix), vinaigre (cidre/ rouge), sauce soja, miso brun, muscade, persil et coriandre.

Couper les tranches de céleri, les mettre au four à 190°, 25 mn environ ; Faire cuire les pommes de terre, la muscade et la margarine ; Faire sauter les champignons à la margarine, réserver. Disposer un croissant de céleri avec dessus un peu de purée et surmonter de champignons.

Salade de lentilles

Faire cuire les lentilles à la casserole, assaisonner de vinaigre, de miso, d'huile, de sauce de soja et de moutarde. Ajouter les cerneaux de noix et le raisin blanc.

Crudités de navets

Râper des navets de couleurs à la mandoline, les presser au sel, les mettre dans un sac de congélation puis presser une demie heure. Vider l'eau et ajouter des baies roses.



Tarte potimarron poire pour 6 personnes

Ingrédients pâte à tarte : 150 g de farine de petit épeautre, 50 g de sucre de cannes, 30 gr d'amandes, 5 C à soupe de lait de soja, 3 C à soupe d'huile, une pincée de sel, vanille en poudre, une 1/2 C à café de levure.



Ingrédients appareil : 1/2 gros potimarron, 1 poire juteuse, 2 C à soupe de purée d'amande blanche, une pincée de sel, 300 ml de lait d'amande, 4 g d'agar agar, un trait de citron, sucre complet, 1 grappe de raisins noirs.

Faire la pâte à tarte en mélangeant les poudres, le lait de soja et l'huile ; Bien malaxer puis l'étaler au rouleau entre deux films plastiques afin qu'elle ne s'émiette pas sinon à la

main en appuyant la pâte du milieu vers les bords. Cuire 20 mn environ à four chaud (200°) puis réserver. Faire cuire le potimarron dans 100 ml de lait d'amande avec un peu de sucre et une pincée de sel. Ajouter la purée d'amande, écraser la poire puis mixer le tout. Faire chauffer les 200 ml de lait d'amande avec les 4 g d'agar agar jusqu'à ébullition puis verser sur la purée. Bien mélanger puis verser sur la pâte à tarte.

Attendre que l'agar agar prenne et servir avec raisins noirs coupés en demi avec des noix de pécan si vous avez.

