



mardi 9 décembre 2014

2^{ème} temps : Atelier dans la cuisine satellite

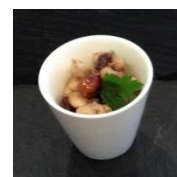
-- Les recettes --

Sauce vinaigrette à base d'huile de noix



Ingrédients	Réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique - 3 cuillères à soupe d'huile de noix - Sel, poivre <p><i>Facultatif</i> : persil ou ciboulette</p>	<p>Dans un bol ou saladier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre un peu de sel, un peu de poivre, ajouter le vinaigre et fouetter avec une cuillère ou un fouet - ajouter l'huile, fouetter - rectifier l'assaisonnement avec sel et/ou poivre

Haricots blancs en salade



Pour 4 personnes :

Ingrédients	Réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - 120 g d'haricots blanc - 30 g de noisettes - 30 g de raisins de Corinthe - 1/2 pomme Granny Smith - 1 sachet de thé - Persil - 1 feuille de laurier - 1 brin de thym <p>vinaigrette :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique - 3 cuillères à soupe d'huile de noix - Sel, poivre - persil 	<p>Préparation des aromates :</p> <p>Laver, essuyer, effeuiller les feuilles de persil, en conservant les tiges puis les hacher (On peut utiliser une paire de ciseaux nettoyée).</p> <p>Laver et sécher le brin de thym et la feuille de laurier</p> <p>Cuisson des haricots blancs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laver les haricots blancs en les immergeant dans de l'eau froide - Laisser tremper les haricots de 1h ou 2h puis jeter l'eau de trempage - Mettre les haricots dans une grande casserole avec 1,5 L d'eau froide, ajouter le brin de thym, le laurier et quelques branches de persil. Porter à ébullition, couvrir et cuire pendant 45 min à feu doux. Saler et continuer la cuisson 10 min. - Egoutter et faire refroidir. Eliminer les branches de persil, le brin de thym et la feuille de laurier.

Remarque : on peut aussi acheter une boîte ou un bocal de haricots blancs cuits. Il suffit alors de les égoutter et de poursuivre la recette

- Porter à ébullition 25cl d'eau. Dans un bol, faire infuser 2 min le sachet de thé avec l'eau, le retirer et ajouter les raisins. Laisser 10 min environ, égoutter les. Réserver.

Réalisation de la vinaigrette : voir au-dessus

- Concasser légèrement les noisettes

Préparation de la pomme :

Laver la pomme, la couper en 2, enlever le centre et les extrémités. Couper des bandes de 5mm puis recouper chaque bande en morceaux de 5 mm pour obtenir des dés de 5mm de côté.



Réalisation de la salade :

Dans un saladier, Assembler les haricots blancs cuits et refroidis, les noisettes concassées légèrement, les raisins de Corinthe et les dés de pommes. Décorer avec des feuilles de persil.

Filmer et mettre au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

**Pour que tes invités apprécient ton entrée,
pense à la présentation.**

Tu peux la décorer avec des feuilles de salade de plusieurs couleurs, un cerneau de noix ...

Tu peux mettre ta préparation dans un saladier, des petits bols, des verrines ...

Sers-toi de ton imagination

Apporte ton entrée à table avec un joli sourire

Prends une photo de ta réalisation

Si c'est avec ton portable, tu peux l'envoyer au 07 85 76 91 87

Si c'est avec un appareil photo, copie la sur clé et apporte-la au collège