

L'Atelier des chefs : recettes anti-crise

par Nicole Salez, mercredi 21 octobre 2009

L'Atelier des chefs propose 30 recettes anti-crise réalisables en 30 minutes, à moins de 2 € par personne à télécharger gratuitement sur son site. En voici un avant-goût.



Cocotte de kefta au cumin - Ailerons de poulet au curry - Moules marinières

Tajine de Kefta au cumin, Nage de gambas aux fèves, Boulettes de porc, pommes caramélisées et riz blanc, Daurade aux carottes et cacao : voilà quelques unes des idées savoureuses et économiques, proposées par L'atelier des Chefs, sur le site www.atelierdeschefs.com. Exemple.

Soufflé de carottes aux épices et lait de coco



Pour 6 personnes - Temps de préparation 30 min

Ingrédients

- Carotte(s) : 600 gramme(s)
- Lait de coco non sucré : 20 centilitre(s)
- Oeuf(s) : 4 pièce(s)
- Curry : 300 gramme(s)
- Fécule de maïs : 25 gramme(s)
- Huile d'olive : 5 centilitre(s)
- Sel fin : 6 Pincée(s)
- Sucre semoule : 3 gramme(s)
- Moulin à poivre : 6 Tour(s)

Pour le(s) moule(s) : Beurre doux : 20 gramme(s) - Farine de blé : 20 gramme(s)

Recette

Préchauffer le four à 230 °C. Beurrer et fariner les moules à soufflé, les réserver au frais. Éplucher les carottes et les émincer en fines rondelles.

Dans une poêle chaude, mettre les carottes avec 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre et le curry, 1 trait d'huile d'olive, ajouter 1 verre d'eau et cuire jusqu'à complète évaporation. Mixer ensuite finement les carottes avec 1 tasse à café d'eau, rectifier l'assaisonnement en sel et réserver.

Mettre le lait de coco et la Maïzena dans une casserole, faire bouillir et cuire tout en mélangeant jusqu'à épaississement de la préparation. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Monter les blancs en neige. Ajouter 3 jaunes à la purée de carottes, mélanger et ajouter le lait de coco collé, bien mélanger de nouveau, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Pour finir, ajouter les blancs avec délicatesse. Remplir les moules aux $\frac{3}{4}$ et les enfourner pendant 8 à 9 min.

Le plus du chef : Cette recette est délicieuse dégustée avec un poisson. Vous pouvez remplacer la carotte par du potiron.

A propos de L'Atelier des Chefs

Créé il y a 5 ans, L'Atelier des Chefs dispense des cours de cuisine contemporaine selon la formule : on prépare ensemble les plats avec des chefs et on déguste sur place avec les autres élèves. Ces cours sont conçus pour tous les niveaux. Les enfants à partir de 6 ans, les retraités désirant apprendre les arcanes de la cuisine japonaise, les mères ou pères de famille soucieux de composer jour après jour des repas équilibrés, les actifs fatigués des plats surgelés, se retrouvent à L'atelier des Chefs pour apprendre avec des experts des fourneaux, les gestes et les techniques du mieux manger au quotidien. Le programme des cours, très varié, dans sa durée, comme dans son contenu parle à tous les amateurs, grands ou petits.

En complément de ces cours, le site Internet de L'Atelier des Chefs qui vient d'être encore amélioré, est une mine d'informations gourmandes où retrouver : bons plans, recettes et toute l'actualité de L'atelier des Chefs.

- Pour retrouver toutes les recettes anti-crise de L'atelier des Chefs, rendez-vous sur le site Internet : www.atelierdeschefs.com