

Atelier Petits Pots avec la Cuisine mobile

Avec Ôna Maiocco

Avec l'équipe du centre PMI Tchaïkovski

Le vendredi 7 juillet

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>

Purée de courgettes et pois cassés au basilic - pour 4 petits pots

Ingrédients : 2 petites courgettes, 2 poignées de pois cassés, 2 brins de basilic frais

Mettre les pois cassés à tremper la veille. Les faire cuire le jour J dans un grand volume d'eau, environ 30 minutes. Les égoutter.

Faire cuire les courgettes coupées en rondelles dans un fond d'huile d'olive, à la poêle. Mixer pois cassés et courgettes avec le basilic effeuillé.

Quinoa à la crème d'aubergine et petits pois - pour 4 petits pots

Ingrédients : 2 poignées de petits pois non écosés, 3 poignées de quinoa, 1 aubergine, 1 cc de thym séché

Piquer l'aubergine et la faire cuire au four 30 minutes au moins à 220°C. La peau doit être bien foncée. Pendant ce temps, rincer le quinoa et le faire cuire dans un peu moins de 2 fois son volume d'eau bouillante, à feu moyen, à couvert. Ajouter les petits pois écosés dans la casserole.

Laisser cuire 10 minutes puis retirer du feu et laisser reposer 10 minutes avec le couvercle. Quand l'aubergine est cuite, récupérer la chair sans se brûler et la mixer avec le thym.

Mélanger la purée d'aubergine au quinoa cuit.

Compote de pêches vanillée à la crème d'amande - pour 4 petits pots

Ingrédients : 6 pêches bien mûres, 1 CS bombée de purée d'amande blanche ou un fond de main d'amandes mises à tremper la veille, Vanille en poudre, Sirop d'agave.

Béchamel végétale : 1 CS rase de fécule pour 300 mL de lait de riz + 1 CS de purée d'amande blanche, puis sucrer en goûtant au sirop d'agave.

Eplucher les pêches et les découper en cubes de 2 cm. Les mettre à cuire à feu moyen dans une petite casserole, en couvrant, avec 2 belles pincées de vanille.

Quand elles sont bien ramollies, éteindre le feu et les laisser dans la casserole.

Pendant ce temps, mixer le tofu soyeux (ou la crème de soja) avec la purée d'amande (ou les amandes trempées et dé-pelliculées). Ajouter un peu de sirop d'agave pour sucrer, en goûtant.

Servir la compote avec une belle cuillerée de crème à l'amande sur le dessus.

Café littéraire "Le Petit Ney"

10, avenue de la Pte Montmartre 75018 Paris

Tél : 01 42 62 00 00

@ : lecafelitteraire@lepetitney.fr

<http://lepetitney.fr/>

Ôna Maiocco : <http://www.super-naturelle.com/>