

Atelier avec la Cuisine mobile
Avec **Valérie Duvauchelle**
Dans le cadre de l'opération
« Embellissons notre quartier »
Du 27 juin au 1^{er} juillet
<https://cuisinemobile.wordpress.com/>

Cuisiney les épluchures

Gaspatcho de fanes de radis menthe

Ingrédients : 2 bottes de radis, 1 avocat, 2 CS de purée de noix de cajou, 1 bouquet de menthe, ½ écorce de citron, ½ jus de citron, sel, baies roses.

Mettre la moitié de tous les ingrédients dans un saladier et mixer au bras. Rectifier en fonction du goût.

Mettre 3 graines de baies rose dessus pour l'amertume sucrée et la couleur.

Pesto de fane de carotte

Ingrédients : 1 bouquet de fanes de carottes, ½ feuille de nori, 1 cc de miso blanc, sel, 1 CS de vinaigre de cidre, 3 cl d'huile d'olive, 5 cl d'eau environ.

Mettre tous les fanes et les ingrédients dans un saladier puis mixer au bras ou au robot.

Rectifier l'assaisonnement et servir sur du pain de campagne ou tranche de courgettes crues.

Mug cake à la peau de bananes

Ingrédients : 3 peaux de bananes, 30 cl de lait de riz, 150 g de farine semi complète ou blanche, 175 g de sucre (75 g et 100 g), 30 g d'huile d'olive douce, 100 g de chocolat noir, ½ cc de bicarbonate + ½ cc de vinaigre de cidre ou ½ sachet de levure, 3 peaux d'oranges.

Rincer les peaux de bananes et les couper en morceaux, mixez les avec 20 cl de lait végétal.

Mettez le chocolat en morceaux avec 20 cl de lait végétal puis faire fondre au bain marie.

Ajouter aux peaux mixées la farine, la levure, le sucre, l'huile et mélangez bien. Séparer la pâte en deux et dans la seconde ajoutez le chocolat.

Remplissez un moule à cake en alternant les pâtes puis déposez le moule dans un plat à gratin remplie d'eau bouillante (cuisson bain marie).

Cuire 25 à 30 mn à 180° (th 6).

Couper les peaux d'oranges entières et les faire cuire 30 mn avec le sucre et un peu d'eau dans une casserole. Mixer, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Valerie Duvauchelle

<http://lacuisinedevalerie.blogspot.com>

<http://lapetitemaisondevalerie.blogspot.com>

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/>