

## Atelier cuisine : les pays Baltes

Mai 2023

Cuisinier.e.s : Mauricette, Miguel, Clémentine  
Zahra, Denise & Joseph

Cheffe : Sidonie - A la photo : Fanny

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



### Soupe de champignons et orge perlé

**Ingrédients :** 150 g d'orge perlé, 45 ml d'huile végétale, 1 oignon émincé, 400 g de champignons frais émincés, 45 ml de jus de citron, 1 litre de bouillon de légumes, 20 cl de crème sure (ou fraîche avec un trait de citron), 2 CS d'aneth frais + 1 pour la décoration, 2 œufs fermiers durs

Mettez l'orge perlé dans un bol et

recouvrez d'eau. Laissez tremper pendant une nuit puis égouttez. Faites revenir les oignons dans une poêle avec l'huile pendant 5 min. Ajoutez les champignons et laissez cuire encore pendant 10 min. Versez le jus de citron et l'orge, mélangez bien. Incorporez le bouillon de légumes que vous amèneriez à ébullition, puis laissez frémir à feu doux pendant 45 min jusqu'à ce que l'orge soit cuit et tendre. Salez et poivrez. Laissez refroidir et rajoutez la crème sure et l'aneth. Servez dans des bols. Parsemez d'œuf haché et d'aneth



### Kugelis

**Ingrédients :** 750 g de pomme de terre, 1/2 gros oignon, 4 œufs, 1 CS de farine, 1/2 boîte de lait concentré non sucré, 250 g de tofu fumé, 1 CS d'huile, sel, poivre

Pelez et râpez les pommes de terre dans un grand plat (ne pas les égoutter). Coupez le tofu fumé (si ce n'est pas fait) et les oignons en cubes, les faire revenir tout doucement jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Préchauffez le four à 200°C. Ajoutez aux pommes de terre les œufs non battus, le tofu, les oignons, le lait, salez et poivrez. Bien mélanger. Versez le tout dans un plat à gratin préalablement graissé. Faites cuire pour 15 minutes, baissez la température et laissez cuire pendant 20 minutes. Coupez en carrés, servir avec de la crème fraîche à la muscade.

### Sklandrausi (tartelettes sucrées de seigle à la pomme de terre et aux carottes)

**Ingrédients :** 4 tasses et 1/2 de farine de seigle, 1 tasse d'eau, 200 g de beurre mou, 400g de pommes de terre pour purée, 2 tasses de crème sure (ou un trait de citron à la crème fraîche), noix de muscade, 1 pincée de sel, 100g de cottage cheese, 750g de purée de carottes, 1/2 tasse de sucre, cannelle, 3 œufs fermiers

Faites bouillir les pommes de terre et les carottes séparément. Lorsqu'elles sont cuites égouttez et réservez. Mélangez la farine avec l'eau. Ajoutez le beurre. Pétrissez pour obtenir une pâte solide. Divisez la pâte en deux et formez deux cylindres. Faites une purée avec les pommes de terre et ajoutez une demie tasse de crème sure, une pincée de sel, un œuf battu, le fromage et la moitié du sucre. Faites une purée avec les carottes cuites et ajoutez 1/2 tasse de crème, 1 cc de cannelle, la moitié du sucre et deux œufs battus. Coupez de petites parts dans le cylindre de pâte et formez de petits cercles en rehaussant les bords (c'est la méthode traditionnelle de les faire). Garnissez les cercles d'un peu de purée de pommes de terre ensuite de purée de carottes. Saupoudrez de graines de carvi ou saupoudrez de cannelle. Enfourez pendant 40 min. environ à 200 °C (th. 7).

