

## Atelier cuisine : sucré-salé

Mars 2024

Cuisinier.e.s : Gabrielle, Miguel, Denise, Aïcha, Joseph,  
Clémentine, Régine

Chef.fes : Sidonie - A la photo : Fanny

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



### Salade de fenouil à l'orange (Calabre)

**Ingrédients :** 3 ou 4 fenouils moyens voire un peu petits, 5 oranges si possible bien savoureuses ou sanguines, huile d'olive vierge extra, sel, poivre et graines de fenouil ou origan

Laver les fenouils et couper les branches plus coriaces ainsi que la première couche si elle est coriace aussi (utiliser ces morceaux pour en faire un bouillon). Couper ensuite le fenouil en tranches puis en morceaux. Dans un saladier mélanger 6 CS d'huile d'olive et le jus d'une demie orange. Saler et poivrer. Peler à vif le reste des oranges pour obtenir des suprêmes : il faudra donc retirer la peau et la partie blanche en même temps de manière à n'avoir que la chair puis retirer les tranches de la partie blanche et les couper en deux. Récupérer le jus et l'ajouter dans le saladier. Cette étape n'est pas obligatoire (on peut aussi simplement couper en dés des tranches d'oranges) mais elle rendra la salade plus savoureuse et agréable à manger. Mettre le fenouil et les oranges dans le saladier et mélanger. Saler encore si besoin puis ajouter une grosse pincée de graines de fenouil, et de l'origan. Garder la salade 20 minutes au frais (4 h maximum) avant de la servir à température ambiante. On peut aussi y ajouter des olives noires, ou des oignons rouges.



### Butternut farcie à la ricotta

**Ingrédients :** 1 butternut d'1 kg, 2 cc d'huile d'olive, 3 pincées de sel, 500 g de ricotta, 50 g de noix, 25 g de pignons de pins, 3 CS de raisins secs, 1 CS rase de miel, 2 CS de Parmesan, 2 cc de persil plat, 1 cc de paprika

Lavez la courge butternut, fendez-la en deux et ôtez les graines. Mettez les deux moitiés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé arrosez chacune d'une CS d'huile d'olive (étalez avec un pinceau ou un papier absorbant) puis saupoudrez chacune d'un peu de sel. Enfourez dans un four préchauffé à 180°C pour 50 minutes de cuisson. Cette opération peut être effectuée à l'avance. Une fois la courge précuite, sortez-la du four et évidez-la (ne jetez pas la chair. Utilisez-la pour une soupe, une purée, ou pour une sauce pour des pâtes par exemple. Gardez

suffisamment de chair dans la courge (au moins 1 centimètre d'épaisseur). La chair doit être tendre. Versez dans un saladier la ricotta. Détendez-la un peu à la fourchette. Ajoutez le miel, les raisins secs, les noix grossièrement concassées et les pignons de pin. Si vous avez le temps, vous pouvez torrifier les noix et les pignons au four 15 mn à 150°C pour exhaler le goût. Assaisonnez cette farce d'une bonne pincée de sel et de paprika et garnissez-en les demi butternut. Saupoudrez chacune d'une cuillère à soupe de Parmesan râpé. Enfournez dans le four, toujours à 180°C et laissez cuire 25 minutes. Saupoudrez de persil plat ciselé à la sortie du four.

### **Coulants au caramel au beurre salé**

**Ingrédients pour un pot à confiture :** 200 g de sucre, 20 cl de crème liquide, 20 g de beurre, ½ cc de fleur de sel

Commencez par le caramel. Portez à frémissement la crème liquide. Coupez le beurre en dés. Faites fondre le sucre dans une casserole à feu doux pour obtenir un caramel ambré. Ajoutez la crème liquide tout doucement en mélangeant sans cesse. Sur feu fort, laissez frémir quelques minutes tout en mélangeant. Testez la cuisson en déposant une goutte sur une soucoupe froide. Plus vous allez laisser le caramel sur le feu, plus il sera épais une fois refroidi. Retirez du feu puis ajoutez le beurre. Pour une crème onctueuse, vous pouvez mixer la crème au mixeur plongeant afin d'émulsionner le beurre. Puis ajoutez la fleur de sel (facultatif). Versez dans pot à confiture, laissez refroidir et réservez au frais jusqu'à utilisation.

**Ingrédients pour 9 coulants :** 15 cl de crème caramel (attention, vous aurez peut-être plus de crème avec la recette précédente, pesez de nouveau), 30 g de beurre, 60 g de beurre salé, 3 œufs, 90 g de sucre, 105 g de farine

Faites fondre les beurres et la sauce caramel au bain-marie. Fouettez à part les œufs avec le sucre. Puis incorporez la farine. Versez la sauce caramel dans votre préparation puis mélangez jusqu'à parfaite homogénéité. Répartissez dans des moules à muffins garnis de caissette en papier. Faites cuire 10 min à 200°C. Le temps de cuisson va dépendre de la taille de vos moules.

