



Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT
COURONNE



Jeudi 27 juin 2024

« Dernier repas de la saison »

Préparation n°1 : Roulé de courgettes au saumon fumé et fromage frais



<https://www.demotivateur.fr/food/la-recette-du-roule-de-courgettes-au-fromage-et-au-saumon-fume-10466>

INGRÉDIENTS :

- 4 courgettes.
- De l'huile d'olive.
- Du sel et du poivre.
- 3 œufs.
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- 50 g de farine.
- 3 blancs d'œuf montés en neige.
- Du fromage ail & fines herbes.
- Quelques tranches de saumon fumé.

PRÉPARATION :

1. Commencez par râper vos courgettes avec une mandoline.
2. Versez un filet d'huile d'olive dans votre poêle et faites revenir vos courgettes râpées. Assaisonnez de sel et de poivre et mettez hors du feu quand les courgettes sont cuites.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche et la farine, puis incorporez petit à petit vos blancs d'œuf préalablement montés en neige et mélangez avec une maryse.
4. Enfin, ajoutez vos courgettes râpées et mélangez afin d'uniformiser votre préparation.

5. Versez votre mélange sur un plat allant au four et étalez bien.
6. Mettez le tout au four pendant 20-25 minutes à 200 °C.
7. Sortez votre plat du four et recouvrez toute la surface de votre roulé de fromage ail & fines herbes. Étalez tout et recouvrez enfin de tranches de saumon fumé.
8. Enroulez doucement et filmez votre roulé avant de le mettre une heure au frais.
9. Coupez le roulé en tranches avant de servir.

Préparation n°2 : mini roulés de pain de mie au surimi



<http://auxmilledelices.com/mini-roules-de-pain-de-mie-surimi/>

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie sans croûte
- 150 gr de fromage ail et fines herbes
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 200 gr de surimi en miettes
- ½ échalote
- 100 gr de surimi en bâton

Préparation

1. Dans un récipient mélanger: Les miettes de surimi, le fromage ail et fines herbes, la demi-échalote émincée finement et la crème fraîche. Bien mélanger saler et poivrer.
2. Aplatir les tranches de pain de mie avec un rouleau à pâtisserie, déposer une cuillère à soupe de préparation et enrouler. Filmer et réserver au réfrigérateur 30 minutes.
3. Avant de servir, découper en rondelles et ajouter une tranche de surimi en bâton sur le dessus, piquer avec un cure -dent

Préparation n° 3 : cake jambon champignons



https://www.marmiton.org/recettes/recette_cake-jambon-champignons-et-gruyere-de-maryse_87302.aspx

Ingrédients :

- 250 g de champignon
- 30 g de beurre + 10 g pour le moule
- 150 g de dés de jambon
- 100 g de gruyère coupé en dés
- 4 oeufs
- 10 cl d'huile (soit 8 cuillères à soupe)
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 200 g de farine
- 1/2 sachets de levure
- 1/2 cuillères à café de poivre
- sel
- 3 branches de persil

Préparation

1. Couper les champignons lavés en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre.
2. Laisser étuver à feu doux.
3. Hacher le persil.
4. Mélanger farine et levure.
5. Casser les œufs dans un saladier, les battre en omelette, verser huile, moutarde, sel, poivre, tout en continuant de battre.
6. Verser petit à petit la farine et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.
7. Ajouter enfin les dés de jambon et le gruyère, les champignons et le persil ; bien mélanger le tout.
8. Allumer le four thermostat 6/7 (200°C).
9. Beurrer un moule à cake, verser la préparation et enfourner 30 min environ.

Préparation n°4 : Mini carré aux pommes



Ingrédients:

- 2 pommes coupées en petits dés
- 1 cuillère à table de cannelle en poudre
- 3 cuillères à café de sucre brun
- 1 1/2 cuillère de fécule de maïs
- 1 pâte feuilletée
- 1 oeuf

Préparation:

1. Dans un bol, placez les pommes coupées en dés, la cannelle en poudre, le sucre brun et la fécule de maïs. Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère.
3. Prenez ensuite votre pâte feuilletée et placez-la sur votre moule à glaçons.
4. À l'aide de vos doigts, enfoncez la pâte dans les trous jusqu'à ce qu'elle touche le fond de chaque compartiment.
5. Remplissez ensuite chaque compartiment avec la garniture aux pommes.
6. Badigeonnez le tour de la pâte avec de l'eau



8. Recouvrez ensuite votre tarte de l'autre moitié de la pâte feuilletée et souder les bords.
9. Aplatissez bien la pâte à l'aide d'un rouleau.

11. Enlevez ensuite l'excédent de pâte à l'aide d'un couteau.



12. Retournez ensuite le moule, pour l'enlever, et coupez chaque part de la tarte.



13. Placez les tartelettes sur une plaque de cuisson que vous aurez recouverte de papier parchemin. Badigeonnez-les ensuite d'œuf battu.

15. Saupoudrez-les de sucre.



16. Faites ensuite cuire au four conventionnel durant 25 minutes à une température de 200°C