



Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT
COURONNE



Jeudi 17 octobre 2024

Préparation n°1 : Poulet Basquaise



<https://www.ertova.com/2024/02/05/poulet-basquaise/>

INGRÉDIENTS pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 poivron vert, coupé en lanières
- 2 tomates, pelées et hachées
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et dorez les cuisses de poulet sur toutes les faces. Réservez.
2. Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon, l'ail, et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Ajoutez les tomates hachées, le piment d'Espelette, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
4. Remettez les cuisses de poulet dans la sauteuse, ajoutez le vin blanc et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
5. Vérifiez l'assaisonnement et servez chaud accompagné de riz blanc

Préparation n°2 : Tarte pomme noix caramel beurre salé



<https://unecuilerepourpapa.net/tarte-pommes-noix-au-caramel-beurre-sale/>

Ingrédients pour 6 personnes :

La pâte

- 100 g de beurre salé mou
- 80 g de sucre glace
- 170 g de farine
- 20 g de fécule de maïs
- 40 g de poudre d'amandes
- 1 oeuf
- 1 pincée de fleur de sel

La compotée de pommes

- 6 pommes gala
- 50 g de beurre
- 1 petit verre d'eau

Les noix caramélisées

- 250 g de cerneaux de noix
- 200 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre salé
- 10 cl d'eau
- 1 cs de crème fraîche épaisse

Préparation

Préparer la pâte brisée

1. Mélangez le beurre mou avec le sucre glace tamisé, la poudre de noisette et la pincée de sel jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé et homogène.
2. Incorporez l'oeuf entier en continuant de mélanger puis versez la farine en deux ou trois fois. Quand l'ensemble est bien homogène, roulez en boule, filmez et réservez au réfrigérateur 1 heure minimum.
3. Abaissez le pâton, enroulez la pâte autour du rouleau à pâtisserie et déposez-la dans le moule. Rectifiez les bords. Piquez le fond avec une fourchette.
4. Enfourez à 180° pour cuire à blanc pendant 20/25 mn (à chaleur tournante, c'est un peu plus rapide). Surveillez la cuisson.

La compotée

1. Pelez les pommes, retirez le coeur et coupez-les grossièrement en morceaux.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajouter les morceaux de pommes, ajoutez un petit verre d'eau et couvrez.
3. Laissez compoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Les pommes doivent réduire, mais sans être totalement en compote.

Les noix au caramel de beurre salé

1. Torréfiez les cerneaux de noix dans une poêle, à sec, pendant 1 minute sur feu moyen. Je les ai toutes gardées entières, et non hachées
2. Versez le sucre dans une casserole et laissez-le caraméliser sur feu moyen, sans le mélanger à la cuillère surtout.
3. Lorsque vous obtenez un caramel ambré, retirez immédiatement la casserole du feu et versez l'eau.
4. Toujours hors du feu, incorporez le beurre par petits dés en mélangeant à la spatule.
5. Mélangez au dernier moment la crème.
6. Versez immédiatement le caramel sur les noix et amalgamez bien le tout.

Dressage final

1. Etalez la compotée de pommes sur le fond de tarte.
2. Disposez dessus les noix caramélisées.
3. Laissez refroidir avant de servir.