



# Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT  
COURONNE



**Jeudi 21 novembre 2024**

## **Préparation n°1 : Petit salé aux lentilles**



<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/petit-sale-aux-lentilles-253586>

### **INGRÉDIENTS pour 6 personnes :**

- 450 g Lentilles vertes
- 1 Jarret de porc demi-sel
- 900 g Poitrine demi-sel
- 3 Saucisses fumées type Montbéliard
- 4 Carottes
- 2 Oignons
- 1,5 gousse Ail
- 60 g Beurre
- 1 Bouquet garni
- Clou de girofle
- Sel
- Poivre

### **PRÉPARATION :**

1. Dans une marmite, mettez le jarret, la poitrine, le bouquet garni, 1 oignon pelé et piqué du clou de girofle. Recouvrez d'eau froide et faites cuire 1 h 30 min.
2. Ajoutez les saucisses et poursuivez la cuisson 30 min.
3. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés. Pelez et émincez les oignons restants et l'ail. Faites rissoler le tout dans une cocotte avec le beurre puis ajoutez les lentilles.
4. Versez 1 l d'eau froide (ou récupérez 1L du bouillon de cuisson de la viande encore meilleur) dans la cocotte et faites cuire 30 min. Salez, poivrez et fin de cuisson.
5. Egouttez les viandes et les saucisses et ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire 10 min puis servez.

## Préparation n°2 : Gâteau Creusois



### Ingrédients pour 6 personnes :

- 125g de noisettes en poudre
- 90g de sucre blanc
- 90g de sucre roux
- 5 blancs d'œufs
- 80g de farine
- 150g de beurre fondu

### Préparation

1. Dans un saladier mettre la poudre de noisettes, le sucre roux, le sucre blanc et la farine. Mélanger.
2. Faire fondre le beurre puis l'ajouter à la préparation. Mélanger.
3. Ajouter les blancs d'œufs (sans les battre). Bien mélanger
4. Versez dans un moule à cake beurré et fariné.
5. Mettre au four à 180°C pendant 30 minutes.
6. Dégustez froid

## Préparation n°3 : Crème anglaise



Ingrédients pour 6 personnes :

- 50 cl de lait
- 5 jaunes d'oeufs
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Fendre la gousse de vanille en 2, et la gratter avec une lame de couteau pour en extraire les grains, dans une casserole verser le lait et ajouter la vanille (gousse et graines). Chauffer à feu vif.
2. Pendant que le lait chauffe, battre au fouet les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.
3. Verser les trois quarts du lait bouillant sur le mélange sucre-oeufs, en filtrant le lait à travers une passoire. Fouetter énergiquement, puis verser le reste du lait.
4. Transvaser la crème anglaise dans la casserole et chauffer à feu doux. Mélanger constamment à la spatule en formant un 8 pendant 10 minutes/
5. Quand la crème anglaise s'épaissit, ôter du feu et verser dans un saladier. Laisser refroidir à température ambiante, puis placer au réfrigérateur pendant 3 heures minimum avant la dégustation.