Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT COURONNE

Séance du Jeudi 12 juin 2025

Préparation n°1 : Brochettes de poulet Tikka Masala

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 125 g de yaourt à la grecque
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- ½ cuillère à café de curcuma
- Le jus d'un citron vert
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans un saladier, travaillez le yaourt, la pâte de curry, le curcuma et le jus du citron vert. Saler et poivrer.
2. Coupez les blancs de poulet en cubes et déposez-les dans la préparation. Bien les enrober.
3. Laissez macérer au moins 1 heure.
4. Piquez les cubes de viande sur les brochettes et les faire cuire (au barbecue, au grill bien chaud ou à la poêle), en les retournant plusieurs fois

Préparation n°2 : Spaghettis au pesto d'amandes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 grammes de spaghettis
- Gros sel
- 1 gros bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50 grammes d'amandes effilées
- 8 cl d'huile d'olive
- 50 grammes de parmesan
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante
2. Pendant ce temps, préparez le pesto. Faire griller à sec les amandes effilées dans une poêle 1 minute à feu vif.
3. Effeuillez le basilic, mettez le dans un mixeur. Ajoutez les gousses d'ail pelées dégermées, les amandes effilées grillées, sel et poivre.
4. Mixez par petites pulsions
5. Ajoutez progressivement l'huile d'olive en mixant, puis la moitié du parmesan
6. Egouttez les pâtes, puis les remettre dans la casserole en mélangeant avec le pesto
7. Chauffer 2 minutes à feu doux
8. Saupoudrez du reste de parmesan

Préparation n°3 : Flan aux fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 grammes de fruits rouges frais ou surgelés
- 3 œufs
- 80 grammes de sucre
- 20 cl de crème liquide entière
- 10 cl de lait
- 70 grammes de farine
- Vanille liquide

Préparation :

1. Dans un saladier, blanchir les œufs avec le sucre
2. Ajoutez le lait puis la crème, mélangez
3. Ajoutez la vanille puis la farine, bien mélanger
4. Dans un moule à cake beurré ou dans des moules à muffins, disposer les fruits rouges, puis recouvrir du flan
5. Cuire le tout :
   - 45 minutes à 180° pour le cake
   - 20 minutes à 180° pour les petits moules