

Centre social maison de la citoyenneté

26 Av bd Bouloc Torcatis

81400 Carmaux

Tél : 05 63 36 39 39

Mail : elisabeth.martinez@carmaux.fr



Atelier gourmand : BRUNCH SALE – SUCRE pour 10 personnes.

LA PATE PANCAKE

Ingrédients : 2 œufs, 35 cl de lait, 300 gr de farine, 1 c à c de levure, un peu de beurre pour la poêle et du sel.

- Séparez les blancs des œufs, et les montez en neige.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le lait, ajoutez le sucre, bien fouetter à nouveau et mettre une pincée de sel.
- Mélangez ensuite la farine et la levure.
- Ajouter le tout peu à peu avec le mélange précédent et finir par les blancs en neige délicatement.
- Laissez reposer 20 mn.
- Chauffer une poêle, lorsqu'elle est bien chaude ajouter un peu de beurre et versez 2 c à s de pâte, laisser cuire 1mn de chaque côté à feu doux.

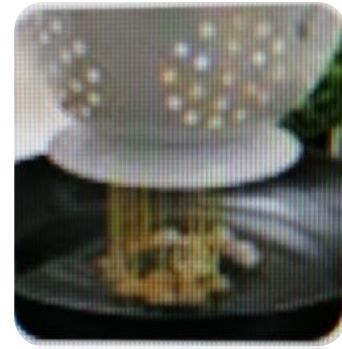
Accompagnements des pancakes :

- Compotée de pommes au beurre salé et épices : Coupez une ou plusieurs pommes en petit morceaux, les braiser avec un peu de beurre salé et une pincée d'épices
- Compotée de chèvre et de miel : Emiettez le fromage de chèvre frais (le rendre plus souple, plus élastique et ajouter 1 c à c de miel.
- Compotée d'ananas au sirop et morceaux de saumon : Couper en très petits morceaux les 2 ingrédients, mélangez le tout dans 1 yaourt nature légèrement vinaigré.
- Compotée de féta et raisins de Corinthe : Imbiber les raisins secs dans une infusion de thé à l'orange, réservez. Ecraser la féta à l'aide d'une fourchette. Egoutter les raisins secs mélanger le tout.



A VOUS DE TARTINER.....

OMELETTE REVISITEE DANS UNE POELE



Ingrédients : 6 œufs, 6 tomates cerise, de la ciboulette fraîche, de l'ail haché, du sel et du poivre.

- Battre les œufs à l'aide d'une fourchette, ajouter un fond de lait ou d'eau rebattre énergiquement pour laisser entrer de l'air.
- Mettre de l'huile dans une poêle bien chaude et une passoire. Versez l'omelette crue dans la passoire au-dessus de la poêle. Avec l'huile bien chaude l'omelette cuit très vite et joliment formée.
- Servir tout de suite chaque part présentée avec des brins de ciboulette ciselés et des demi-tomates cerise.

SUSHI CUP A L'AVOCAT



Matériel et Ingrédients : 1 moule à cupcakes ou 10 mini bols avec un papier de cuisson dans chaque moule

120 gr de riz préalablement cuit, 1 avocat mur, ¼ de concombre, 100 gr de saumon frais et 1 feuille de gélatine ramollie, des graines de sésame, de la ciboulette ciselée, 2 c à s de vinaigre de riz, 2 c à s de soja, 2 c à s d'huile de sésame.

Préparation du riz pour faire les cups :

- Dans un saladier mélangez 4 c à s de vinaigre de riz et 1 c à s de sucre, puis faire chauffer 30 seconde au four micro-onde.
- Ensuite, ajoutez 1 feuille de gélatine ramollie dans cette préparation encore chaude, attendre un peu et ajouter 2 càc de yaourt à la grecque, remuez à nouveau.
- Mélangez les 120 gr de riz déjà cuit à cette sauce, puis tapissez les parois des petits moules avec le riz appuyer bien et mettre au frais 40 mn environ.
- Dans un saladier préparez une deuxième sauce avec des graines de sésame, de la ciboulette ciselée, 2 c à s de vinaigre de riz, 2 c à s de soja, 2 c à s d'huile de sésame.
- coupez le saumon en petit morceau et mélangez le à la sauce qui va cuire le saumon puis filmez.

- 5 mn avant de servir coupez l'avocat en petits morceaux et mélangez avec le saumon
- sortez les petits moules du frigo. Délicatement démoulez le riz et remplissez-les moules réalisés avec riz qui a figé avec la préparation saumon avocat

ORANGE SURPRISE AU FOUR

Selon le nombre de personne, réajustez les œufs, le lait et le nombre d'oranges.

- Creusez chaque orange à moitié, ajoutez un peu de lait avec un œuf battu et un sucre vanillé remuez et refermez avec le dessus de l'orange
- enfournez 30 mn à 180°C. Dégustez tiède.



GATEAU AU CHOCOLAT :

Matériel et ingrédients : un moule carré pour 10 personnes, 200gr de beurre, 200gr de chocolat, 100gr de sucre fin, 70 gr de farine, 4 œufs et quelques fruits secs (facultatif).



- Préchauffez le four 180°C.
- Faites fondre le chocolat au bain marie avec du beurre coupé en petit morceaux
- Remuez et le laissez refroidir à la température ambiante
- Mélangez 4 œufs entiers dans le robot et ajoutez à petite vitesse le sucre ; augmentez la vitesse pour blanchir les œufs.
- Mélangez les œufs blanchis au chocolat et ajoutez ensuite la farine tamisée
- Chemisez le plat, versez la pâte et enfournez.
- A la fin de la cuisson, démouler et découpez en petits cubes.

BANOFFEE

Matériel et ingrédients : un plat carré ou des petits ramequins pour 10 personnes

150 gr de petits Lu, 150 gr de spéculoos, 50 gr de sucre, 50 gr de beurre, 3 bananes, 1boite de lait concentré Nestlé sucré et 25 cl de crème liquide bien froide, un petit peu de cacao.



- Mixez tous les biscuits secs en poudre.
- Ajoutez le beurre, puis mélangez. Etalez la pâte au fond du moule et réservez au frigo.
- Ouvrez la boîte de Nestlé et posez-la dans une casserole d'eau frémissante (l'eau doit arriver au 2/3 de la boîte) laissez cuire 30 mn jusqu'à ce que le lait épaississe légèrement et devienne doré couleur Coffee (remuez le caramel au lait toutes les 5 mn).
- Sortez la pâte du frigo. Coupez les bananes en rondelles (épaisse et régulières).
- Fouettez la crème en chantilly et réservez.
- Versez le caramel sur les bananes puis nappez de chantilly l'ensemble
- réservez 3 heures au frigo.
- Avant de servir, saupoudrez de cacao.

SAMOSSAS BANANES – CHOCOLAT :

Ingrédients pour 10 samossas : 70 gr de beurre, 50 gr de sucre fin, 1 œuf, 1 c à s d'amende en poudre, 1 c à s de farine, 50 gr de chocolat noir, 5 feuilles de brick, 1 banane, sucre glace.

- Mélangez la farine et la poudre amende,
- Mélangez le sucre au beurre mou, Ajoutez un œuf et mélangez à nouveau,
- Incorporez le mélange farine-amende, bien mélanger l'ensemble.
- Découpez les feuilles de brick en 2, puis les plier sur elles-mêmes de façon à obtenir des bandes de 6/7 cm de large environ.



- Passez sur chaque bande du beurre fondu avec un pinceau.
- Placez une noix de crème chocolatée à l'extrémité d'une bande de brick.
- Déposez une rondelle de banane. Pliez la bande en triangle et fermez à l'aide d'un peu de beurre.
- Préchauffez le four à 210°C et déposez les samossas sur une plaque de four, saupoudrer de sucre glace. Faire cuire 10mn environ au four en surveillant la cuisson. Servir immédiatement.

POUR 10 MINI ASSIETTES DE POIRES BELLE HELENE :

Ingrédients 4 poires mûres et coupées en 2, 400 gr de sucre + 25 gr, 1 zeste de citron, 1 zeste d'orange, 2 gousses de vanille, 1 étoile badiane, 1 baton de cannelle, 25cl de crème liquide entière + 8 cl, 25 gr de sucre glace, 8 cl de lait, 100 gr de chocolat noir et 30 gr d'amandes effilées.



- Dans une casserole, versez 1 litre d'eau et 400 gr de sucre, mélangez pour faire fondre le sucre, ajoutez les 2 zestes et les épices. Portez à ébullition le sirop, baissez le feu et plongez-y les poires. Laissez cuire 15 mn. Vérifiez la cuisson des poires à l'aide d'un couteau pointu. A la fin de la cuisson, égouttez les poires sur une planche, prêtes à être découpées. Réservez.
- Faites réduire le sirop au $\frac{3}{4}$ jusqu'à ce qu'il nappe. Réservez.
- Dans un saladier bien froid, versez la crème avec les 25 gr de sucre glace et la pulpe de vanille et montez le tout en chantilly, versez la crème dans la poche à douille et réservez.
- Dans une casserole, faites bouillir le lait (8 cl) et la crème (8 cl) avec les 25 gr de sucre, versez le chocolat, mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène, réservez.
- Déposez les poires tranchées dans les petites assiettes, nappez de sirop pour les faire briller, versez la sauce au chocolat et une pointe de chantilly et ajoutez quelques amandes effilées.

CREME BRULEE A LA SEMOULE :

Matériel et ingrédients : 8 à 10 verrines, ½ l de lait entier, 70 gr de sucre roux, 1 pincée de sel, 2 c à c de fleur d'oranger, 80 gr de semoule fine, 50 gr de poudre d'amandes et 50 gr de cassonade.

- Versez le lait dans une casserole avec le sel, le sucre roux, et la fleur d'oranger.
- Chauffez doucement puis ajoutez la semoule en pluie fine. Faites cuire la préparation sur un feu doux en fouettant sans cesse pendant 5 mn.
- Arrêtez la cuisson en ajoutant la purée d'amandes puis mélangez.
- Répartissez la préparation dans les verrines.
- Allumer le four sur position grill ou munissez-vous d'un chalumeau. Saupoudrez de cassonade et faites caraméliser au chalumeau ou au four. Dégustez sans attendre.



PAIN PERDU ROULES AUX POIRES :

Ingrédients : 10 tranches de pain brioché, 3 poires au sirop, 2 œufs, 1 c à s de sucre roux, 1 pincée de poivre, un peu de beurre pour la poêle, 100 ml de lait.

- Coupez les poires en cube, faire fondre un peu de beurre dans une poêle et ajoutez les cubes de poires.
- Ajoutez le poivre et le sucre et laissez cuire 5 mn à feu vif, en fin de cuisson possibilité de mettre un peu de rhum pâtissier, réservez.
- Etalez les tranches de pain brioché avec un rouleau de pâtisserie, déposez un peu de poires sur un côté, puis roulez serré.
- Battez les œufs et ajoutez le lait, trempez le roulé dans ce mélange.
- Faites cuire dans une poêle avec un peu de beurre, à feu moyen. Laissez dorer sur toutes les faces.
- Roulez dans un peu de sucre roux et dégustez...



CLAFOUTIS DE POMMES EN PORTION CARREE :

Ingrédients pour 10 petits morceaux de clafoutis:
200 gr de sucre fin, 200 gr de farine, 2 pommes
goldens, 2 c à s d'huile, 3 œufs, 25 cl de lait, 1 sachet
de sucre vanillé et 1 sachet de levure.

- Coupez les pommes en tranches,
- Mélangez le sucre avec le sucre vanillé, la farine et la levure,
- Ajoutez les œufs ensuite l'huile et le lait.
- Chemisez le moule (carré si c'est possible) versez la pâte et enfourner durant 30 mn à 130°C.

