

# ATELIER CUISINE DU 23 SEPTEMBRE 2023



# Pad thai



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 15 minutes



Pour 4 personnes

## Ingrédients

220 g de nouilles de riz  
4c. à soupe d'huile d'olive  
250g de tofu frais  
2 œufs  
2c. à soupe de cacahuètes  
2 gousses d'ail hachées,  
100 g de pousses de soja  
Coriandre  
Ciboulette  
1 citron vert  
1 oignon rouge émincé  
16 crevettes cuites

Pour la sauce Pad thai :  
3 c. à soupe de sucre  
3 c. à soupe de sauce  
poisson  
1 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de jus de  
tamarin (pâte de tamarin  
diluée dans de l'eau  
tiède)

## Préparation

Pour préparer la sauce, mélangez tous les ingrédients dans un bol.

Cuire les nouilles de riz et réservez.

Faites revenir le tofu avec 2 c. à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les œufs et mélangez. Faites cuire 4 mn, ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson pendant 1 mn puis réservez dans un plat au chaud.

Faites suer l'oignon et l'ail dans la poêle avec 2 c. à soupe d'huile puis ajoutez la sauce Pad thai avec un peu d'eau.

Ajoutez les nouilles de riz, la moitié des pousses de soja et faire cuire le tout pendant 3 mn en mélangeant.

Servez les nouilles dans les assiettes, déposez dessus le tofu, les œufs et les crevettes. Parsemez de cacahuètes, du reste des pousses de soja, de coriandre ciselée et de brins de ciboulettes. Pressez un quart de citron vert sur chacune des assiettes.

# Flan coco



Préparation : 30 minutes



Cuisson : 30 minutes



Pour 4 personnes

## Ingrédients

Flan :

205 g de lait concentré non sucré

200 g de lait concentré sucré

0,5 cuillère à soupe de cassonade

3 œufs entiers

105 g d'eau froide

65 g de noix de coco râpée

Caramel :

100 g de sucre

2,5 cl d'eau

## Préparation

Caramel : Verser le sucre et l'eau dans une petite casserole.

Porter à ébullition jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.

Verser le caramel blond dans un moule à manqué de Ø 24 cm et chemiser le fond du moule avec le caramel encore liquide. Laisser refroidir.

Appareil à flan : Dans un cul de poule, casser les œufs entiers. Ajouter la cuillère à soupe de sucre roux (cassonade). Blanchir la préparation au fouet.

Ajouter le lait concentré non sucré. Bien mélanger au fouet.

Ajouter le lait concentré sucré puis l'eau froide. Mélanger au fouet.

Ajouter enfin la noix de coco râpée et mélanger à nouveau.

Verser la préparation obtenue dans le moule à manqué.

Placer le moule dans un bain-marie rempli d'eau chaude et enfourner dans un four ventilé préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

Au terme de la cuisson retirer le flan coco du bain-marie et laisser refroidir entièrement.

Le démoulage ne peut se faire qu'après refroidissement complet.

Passer la lame d'un couteau entre le moule et le flan.

Disposer une assiette plate sur le moule. Retourner d'un seul coup le moule avec l'assiette. Retirer le moule délicatement.

*Durant la cuisson toute la noix de coco sera remontée à la surface du flan, ainsi une fois démoulé notre flan coco disposera d'une base similaire à un biscuit.*

# Kôso de Prunes et Nectarines



Préparation : 30 minutes



Pas de cuisson



Pour 4 personnes

Le Kôso, qu'est-ce que c'est ?? Kôso signifie *enzyme* en japonais. Il s'agit d'un sirop enzymatique de fruits, c'est-à-dire un sirop créé non pas par la cuisson, mais par l'action de ferments. Le résultat ? Un sirop cru qui a conservé les vitamines et principes actifs des ingrédients utilisés. Merci à l'action de la fermentation, garante de notre microbiote intestinal et de notre immunité.

## Ingrédients

Des fruits mûrs – Prunes et Nectarines pour cette recette.

Le même poids de sucre blanc de betterave.

Des herbes ou des épices - Menthe pour cette recette.

## Préparation

Dénoyer les fruits et couper les en quartiers/tranches selon la taille du fruit

Mettre une couche de sucre au fond du bocal, puis des fruits, une ou deux feuilles de menthe, de nouveau du sucre, encore des fruits, Menthe Etc... en terminant par une belle couche de sucre.

Ne pas remplir le bocal jusqu'en haut, le fermer et laisser sur le plan de travail, à température ambiante.

Remuer tous les jours. Petit à petit, le sucre va se dissoudre dans le jus des fruits. Les bactéries (naturellement présentes dans les fruits) vont travailler et faire fermenter le mélange. De petites bulles remonteront lascivement les parois de votre bocal. Elles sont l'indice joyeux qu'une vie bactérienne est à l'œuvre, félicitations, votre kôso est né !

Filtrer, et mettre dans une bouteille le précieux nectar et maintenir au frais pour le conserver bien longtemps.

*La durée de fermentation dépendra de la température ambiante. En été, ce sera beaucoup plus rapide qu'en hiver. Quels que soient les ingrédients que vous choisirez, la mise en œuvre est identique. À vous d'imaginer vos mélanges de fruits et d'épices et de vous laisser emporter par vos envies ! Deux cuillères à café par jour permettent de cajoler son microbiote, lequel en a bien besoin en cette période de circulation de virus, de stress et de repas de fêtes ou de défaites. Dilué comme un sirop dans de l'eau plate, ou mieux gazeuse, dans un cocktail, en pâtisserie pour imbiber un cake, pour illuminer un yaourt, un ou une salade de fruits... Le champ des possibilités d'utilisation gourmande est aussi vaste que vos envies.*