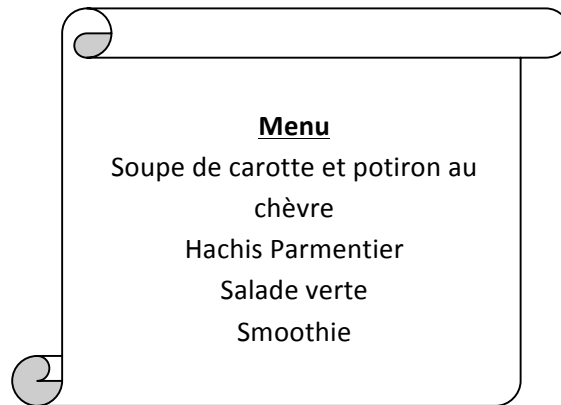


# Projet nutrition 18<sup>ème</sup>

## Atelier cuisine Dîner ALJT



Estimation pour 12 personnes

### **Soupe de carotte et potiron au chèvre**

#### Ingrédients :

- 6 carottes
- 1 kg de potiron
- 6 pommes de terre
- 2 bouillons cube de légumes ou de volaille
- 6 gousses d'ail
- 3 fromage de chèvre frais

#### Matériel :

- Couteau d'office
- Econome
- Planche à découper
- 1 louche
- 1 grosse marmite
- 1 grand saladier

#### Préparation :

Laver et couper en gros morceaux les carottes, les pommes de terre, le potiron et l'ail.

Les mettre dans une grosse marmite et couvrir d'eau jusqu'à la hauteur des légumes.

Ajouter les bouillons cubes et laisser cuire pendant 30 à 45 minutes.

Quand les légumes sont cuits (vérifier à l'aide d'un couteau), les verser dans un grand saladier et ajouter le fromage de chèvre.

Mixer la soupe avec un bras mixeur.

Servir chaud.

## **Hachis Parmentier**

⇒ **Purée de pomme de terre**

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 800 g de viande hachée de bœuf
- 2 oignons
- Herbes de Provence
- 75 g de gruyère râpé
- 1.5 kg de pomme de terre à purée (Binjte)
- 30 cl de lait
- 20 g de crème fraîche
- 1 cas d'huile d'olive
- Poivre, sel
- Noix de muscade râpée

Matériel :

- Poêle grand format
- Moulin à légumes
- 1 grand saladier
- Economes
- Couteaux d'office
- Planche à découper
- 2 plats à gratin pour 8 pers
- 1 fouet

### Préparation

Commencer par préparer la purée.

Laver, éplucher et couper les pomme de terre puis les mettre à cuire dans de l'eau salée pendant 30 minutes environ. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Pendant ce temps, émincer (couper très finement) les oignons. Les mélanger avec la viande hachée et faites cuire dans une poêle ou une sauteuse. Saler et poivrer.

Quand les pommes de terre sont cuites, les passer au moulin à légumes. Ajouter le lait et la crème fraîche jusqu'à la consistance souhaitée.

Ajouter ensuite la noix de muscade et remuer.

Dans un plat à gratin, alterner une couche de purée (dans le fond) et une couche de viande en terminant par la viande. Ajouter le gruyère râpé et enfourner dans le four en position grill pour gratiner le gruyère pendant 5 minutes.

⇒ **Mousseline**

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 800 g de viande hachée de bœuf
- 2 oignons
- Herbes de Provence
- 75 g de gruyère râpé
- 6 sachets de flocons de purée (6 x 125 g)
- Lait (quantité selon celle recommandée sur le paquet de purée)
- 30 cl de crème fraîche
- Poivre, sel
- Noix de muscade râpée

### Préparation

Commencer par la préparation de la viande à la poêle ou à la sauteuse avec l'oignon émincé. Quand la viande est cuite préparer la purée en suivant les recommandations sur l'emballage. Quand la purée est prête ajouter la noix de muscade, le sel, le poivre et la crème fraîche. Dans un plat à gratin, alterner une couche de purée et une couche de viande. Commencer par la couche de purée et terminer par une couche de viande. Ajouter la gruyère râpé et mettre au grill pendant 5 minutes.

### **Salade verte**

#### Ingrédients

- 4 sachets de salade verte Iceberg ou feuille de chêne
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes

#### Matériel :

- 1 grand saladier
- 1 bol
- Cuillère à soupe
- Couteau d'office
- Planche à découper

### Préparation

Mettre la salade dans un grand saladier et préparer la vinaigrette dans un bol. Eplucher l'échalote et l'ajouter à la sauce vinaigrette. Servir la salade avec le hachis Parmentier.

### **Smoothie d'hiver**

#### Ingrédients

- 18 kiwis
- 12 bananes
- 1 à 2 verres de jus d'orange 100% pur jus

#### Matériel :

- Couteaux d'office
- Economes
- Planche à découper
- Blender

### Préparation

Eplucher et couper les fruits en morceaux. Mixer le tout dans un blender en ajoutant ensuite le jus d'orange selon la consistance souhaitée.