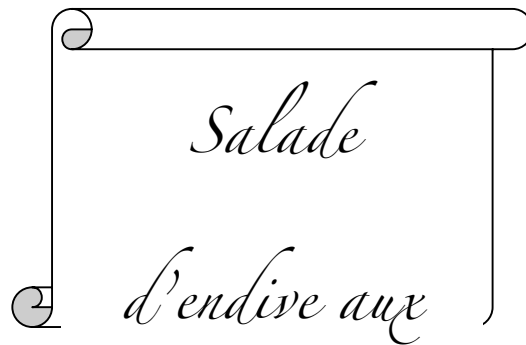


Atelier cuisine

Léa - 15/12/10



noix, pommes et

Roquefort

Poulet marengo

Lassi à la

banane

Ingrédients pour 10 personnes

Salade d'endives aux noix, pommes et Roquefort

Ingrédients

- 10 endives
- 5 pommes
- Une vingtaine de noix
- 200 g de Roquefort
- 1 citron
- 3 cuillères à café de moutarde
- 10 cuillères à soupe d'huile de noix
- 5 cuillères à soupe de vinaigre
- Sel, poivre

Préparation

Epluchez les endives en retirant les feuilles autour. Couper les en fines lamelles puis les mettre dans un saladier.

Ajouter les cerneaux de noix aux endives.

Couper le Roquefort en petits morceaux et les mettre dans la salade.

Presser le citron. Laver et éplucher les pommes. Vider les et couper les en morceaux. Plonger les morceaux de pommes dans le jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Préparer la vinaigrette, dans un bol mettre le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile. Mélanger avec une fourchette ou une cuillère.

Poulet Marengo

Ingrédients

- 10 cuisses de poulet
- 50 g d'huile d'olive
- 6 oignons
- 75 g de farine
- 5 cuillères à café de tomates concentrées
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre, bouquet garni
- bouillon de volaille
- 2 kg de pomme de terre « Charlotte »

Préparation

Faire dorer la viande dans une cocotte avec l'huile d'olive. Pendant ce temps, couper l'oignon et le persil finement. Quand les cuisses de poulet sont bien dorées, retirer la viande de la cocotte et ajouter l'oignon et persil.

Saupoudrer de farine, remuer à l'aide d'une cuillère de bois pendant quelques minutes. Mouiller avec un peu d'eau, ajouter le bouquet garni, le sel, le poivre et le concentré de tomate.

Dans la cocotte, ajouter ½ litre d'eau avec un bouillon cube de volaille. Remettre les cuisses de poulet. L'eau doit arriver à hauteur de la viande, compléter si nécessaire.

Laver et éplucher les pommes de terre. Couper les en morceaux et ajouter les dans la cocotte.

Couvrir la cocotte et faire mijoter pendant au moins 1h.

Lassi à la banane

Ingrédients

- *6 bananes*
- *6 yaourts brassés à la vanille*
- *6 pots de yaourt de lait ½ écrémé*

Préparation

Mixer tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Si bras mixeur : dans un saladier mettre les bananes coupées en morceaux et les yaourts. Mixer avec le bras mixeur. Quand le mélange banane/yaourt est homogène, ajouter le lait et remuer.

Servir frais.