

Atelier cuisine

Léa – 17/11/10

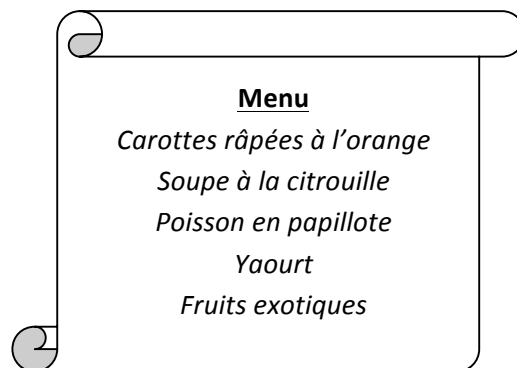
A la demande des femmes présentes lors du premier atelier, l'objectif sera d'apprendre de nouvelles recettes. Elles savent cuisiner des plats de leurs pays, mais désirent pour leurs enfants acquérir de nouvelles connaissances. (A noter qu'elles disaient au départ, ne pas savoir cuisiner).

Femmes présentes à l'atelier du 20/10/10

Prénoms	Nb d'enfants	Pays d'origine	Orientation	Disponibilités
Marie Berlande	4 enfants	Haïti	PMI	
Nadège	2 enfants	Centre-Afrique	PMI	
Sadia	3 enfants	Mali	PMI	

Les disponibilités sont à préciser, nous avons :

- 2 femmes disponibles les matins en semaine sauf le mercredi
- 1 femme disponible le mercredi matin



Les recettes sont prévues pour 10 personnes

Carottes râpées à l'orange

Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- 4 oranges
- Le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à soupe (bombée) de sucre

Préparation :

Laver et éplucher les carottes.

Dans un bol, mélanger le jus de citron, le sucre et le sel. Verser le mélange dans un saladier. Râper les carottes dans ce jus.

Couper les oranges en quartier à vif (sans la peau) et les mélanger aux carottes.

Réserver au frais et déguster.

Matériel :

- Econome
- Couteau d'office
- Planche à découper
- Râpe
- Presse agrume
- Saladier
- Bol

Soupe à la citrouille

Ingrédients :

- 3 kg de potiron
- 2 oignons
- 6 carottes
- 4 pommes de terre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 fromages de chèvre frais
- 2 bouillons de cube volaille
- Sel, poivre

Matériel :

- Econome
- Couteau d'office
- Planche à découper
- Egouttoir
- Faitout (grande taille)
- Mixeur ou moulin à légumes
- Grand saladier

Préparation :

Éplucher tous les légumes, les laver et les couper en gros morceaux.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile et faire revenir les légumes. Les faire dorer légèrement.

Recouvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre.

Au premier bouillon, diminuer la chaleur et laisser mijoter 40 minutes.

Mixer l'ensemble avec le fromage de chèvre frais.

Déguster. Vous pouvez joindre un peu de gruyère râpé.

Poisson en papillote

Ingrédients :

- 10 filets de cabillaud
- Huile d'olive
- 10 blancs de poireaux
- Ciboulette
- 10 échalotes
- Sel, poivre
- Papier aluminium

Matériel :

- Couteau d'office
- Planche à découper
- Ciseaux
- Cuillère à soupe
- Cuillère à café
- Bols
- Papier aluminium
- Plaque four (grand format)

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Laver et couper les blancs de poireaux . Les faire cuire à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5 à 10 minutes.

Laver, éplucher et couper finement l'échalote.

Ciseler la ciboulette avec un ciseau.

Sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer le filet de cabillaud. Verser 1 cuillère à café d'huile d'olive, déposer 2 à 3 cuillères à soupe de blanc de poireaux, mettre 1 cuillère à soupe d'échalote coupée, de la ciboulette, saler et poivrer. Refermer la papillote.

Répéter cette opération pour faire autant de papillote que de personnes, ici 10.

Enfourner sur une plaque et laisser cuire pendant 20 minutes environ.

Yaourts et fruits exotiques

Ingrédients :

- 10 yaourts natures
- 4 papayes
- 4 mangues
- 4 corossols

Liste de courses

- 1 kg de carottes
- 4 oranges
- 2 citrons
- 4 corossols
- 10 blancs de poireaux
- Ciboulette
- 10 échalotes
- 4 papayes
- 4 mangues
- 3 kg de potiron
- 2 oignons
- 6 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 fromages de chèvre frais
- 10 filets de cabillaud
- 10 yaourts natures
- Huile d'olive
- Bouillon cube de volaille
- Sucre
- Papier aluminium

Matériel

- 5 économes
- 5 couteaux d'office
- 3 planche à découper
- Râpe
- Presse agrume
- 3 saladiers
- 4 bols
- Egouttoir
- Faitout (grande taille)
- Mixeur ou moulin à légumes
- Ciseaux
- Cuillère à soupe
- Cuillère à café
- Plaque four (grand format)