

Liste de courses détachable

Recette de Soupe de panais et croûtons curry
Recette de Gratin de canard, pomme de terre et chèvre
Recette de Daube de bœuf au vin rouge à la Coccotte-Minute

Légumes
Panais : 100 g
Céleri(rave) : 3 pièce(s)
Gousse(s) d'ail : 1 pièce(s)
Potiron(s) : 1 pièce(s)
Oignon(s) : 2 pièce(s)

Crémerie
Beurre doux : 25 g
Lait 1/2 écrémé : 6 cl

Épicerie
Tranche(s) de pain de mie : 4 pièce(s)
Huile de tournesol : 2 cl
Curry : 5 g
Huile d'olive : 4 cl
Bouillon de poule : 15 cl
Céleri(s) de graine : 2 pièce(s)
Huile d'arachide : 4 cl
Pain de blé : 15 g

Herbes aromatiques
Branch(es) de thym : 3 pièce(s)
Anis(es) al, thym, laurier : 1 pièce(s)
Bouquet(s) garni(s) : 1 pièce(s)

Vaillante(s)
Cuisse(s) de canard confit(e)s : 4 pièce(s)

Fromage(s)
Gruyère râpé : 75 g
Bûche(s) de chèvre : 1 pièce(s)

Charcuterie
Tranche(s) de Jambon cru(s) : 200 g

Boissons alcoolisées
Vin rouge : 50 cl

Bouchérie
Bœuf à braser (jumeau, collier, maceuse) : 800 g
Cuisse(s) de porc : 150 g

 L'atelier des Chefs
Vous allez aimer cuisiner

Cours de cuisine sur internet !

A suivre en direct ou en replay

Votre dîner à prêt en 45 mn top chrono

Rendez-vous :

<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau/>

cours-cuisine.php



L'atelier des Chefs

Vous allez aimer cuisiner

Recette de Soupe de panais et croûtons curry

Une soupe d'hiver consistante de panais et accompagnée de croûtons épices.

PRÉPARATION : 10mn **CUISSON : 20mn** **REPOS : 0mn**



Les ingrédients

quantités pour 4 personne(s)

Panais : 600 g

Échalote(s) : 2 pièce(s)

Gousse(s) d'ail : 1 pièce(s)

Beurre doux : 25 g

Lait 1/2 écrémé : 6 cl

Branch(es) de thym : 3 pièce(s)

Pour la garniture

Tranche(s) de pain de mie : 4

pièce(s)

Huile de tournesol : 2 cl

Curry : 5 g

Le + du Chef

Pour une garniture

épicée, préparez faire

des lardons et

dispossez les sur le

dessus de la soupe.

Description de la recette

Ce que vous pouvez préparer avant la cours

- Réaliser les pesées.

- Éplucher et laver les légumes.

Pour la soupe

Émincer finement l'échalote et l'ail préalablement dégermée.

Tailler les panais en cubes.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et ajouter l'échalote émincée avec une pincée de sel et faire suer jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter l'ail, le thym, cuire pendant 1 minute puis ajouter les dés de panais.

Cuire pendant 2 minutes puis mouiller avec le lait. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le panais soit tendre.

Lorsque la soupe est cuite, retirer les branches de thym et mixer. Rectifier l'assaisonnement.

Pour la garniture

Couper le pain et le pain de mie en cubes.

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, faire revenir les croûtons afin qu'ils soient bien dorés, retirer du feu puis ajouter le beurre, le curry en poudre et les dés de pain.

Assaisonner de sel puis retirer l'excédent de graisse en les disposant sur du papier absorbant.

Pour le dressage

Dans une assiette creuse, verser de la soupe de panais bien chaude et

parsemer de croûtons aux épices.



Recette de Gratin de canard, potimarron et chèvre

Un effiloché de cuisses de canard confites surmonté d'une couche de purée fine de potimarron, le tout gratiné au chèvre frais.

PRÉPARATION : 15mn

CUSSION : 35mn

REPOS : 0mn

Les ingrédients
quantité pour 4 personne(s)

Pour l'étape 1

Potimarron(s) : 1 pièce(s)
Oignon(s) : 1 pièce(s)
Huile d'olive : 2 cl
Sel fin : 4 pincée(s)

Pour l'étape 2

Cuisse(s) de canard confite(s) : 4 pièce(s)
Echalote(s) : 1 pièce(s)
Bouillon de volaille : 15 cl
Huile d'olive : 2 cl
Sel fin : 4 pincée(s)

Pour l'étape 3

Gruyère râpé : 75 g
Bardeline : 1 poignée
Sel fin : 4 pincée(s)
Moulin à poivre : 4 tour(s)



Le + du Chef
Régalez-vous avec
se velouté par du vin
rouge pour obtenir un
gratin coloré et corsé.

Description de la recette

Pour l'étape 1

Cuiseler l'oignon et faire le potimarron en petits morceaux.
Dans une cocotte chaude verser l'huile d'olive et faire suer l'oignon avec 1 pincée de sel. Ajouter le potimarron et saler de nouveau, puis cuire doucement pendant 3 min tout en remuant. Ajouter ensuite un verre d'eau, puis couvrir et cuire à feu moyen et à couvert durant 10 mn.
Au terme de la cuisson, écraser le potimarron à la fourchette pour obtenir une purée assez fine.

Pour la préparation du gratin

Faire revenir la chair de canard et la déglaçer avec le bouillon. Faire bouillir, puis cuire doucement jusqu'à complète évaporation du bouillon. Enlever ensuite les os et la peau, puis efflocher la chair.
Éplucher l'échalote et la ciselez finement.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et faire suer l'échalote avec une pincée de sel fin. Ajouter la chair de canard et déglaçer avec le bouillon. Faire bouillir, puis cuire doucement jusqu'à complète évaporation du bouillon.

Pour le montage et le dressage

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
Faire chauffer les cuisses de canard pour qu'elles soient plus faciles à travailler. Enlever ensuite les os et la peau, puis efflocher la chair.
Éplucher l'échalote et la ciselez finement.

Pour le montage et le dressage

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans un bol, mélanger le chèvre frais et le gruyère râpé, saler et poivrer.

Répartir la chair de canard au fond d'un plat à gratin, puis la recouvrir de purée de potimarron et finir par le mélange de fromage.

Enfourner pendant 15 mn, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.



L'atelier des Chefs

Vous allez aimer cuisiner



Les ingrédients
quantités pour 4 personne(s)

Bœuf à braiser (jumeau, coller,
muscisseuse) : 800 g
Vin rouge : 1 l
Aromate(s) ail, thym, laurier : 1
pice(s)
Oignon : 1 pièce(s)
Clou(s) de girofle : 2 pièce(s)
Huile d'arachide : 4 cl
Tomate(s) en conserve cru(e)s : 200 g
Farine de blé : 15 g
Bouquet(s) garni(s) : 1 pièce(s)
Cubette(s) de beurre : 150 g
Sel fin : 4 cuillères à soupe
Moulin à poivre : 4 tour(s)



Le + du Chef
N'hésitez pas à laisser
couler la viande et la
veiller avec le vin
rouge, l'oignon cloué
et le bouquet garni.

Recette de Daube de bœuf au vin rouge à la Cocotte-Minute

Un plat raffiné ayant tendance à être oublié dans nos cuisines, qui doit normalement cuire pendant 4 ou 5 h mais seulement 1 h 30 à la cocotte.

PRÉPARATION : 15mn

CUSSION : 1h 30mn

REPOS : 0mn

Description de la recette

Ce que vous pouvez préparer avant le cours

- Réaliser les pesées.
- Éplucher et laver l'oignon.
- Corriger le bouquet garni.

Pour la recette

Tailler l'oignon en 4 et le clouter. Écraser la gousse d'ail sous la paume de la main.
Couper le jambon cru en cubes.
Tailler la viande en cubes de 5 cm, puis l'assaisonner de sel et la fariner.

Dans une Cocotte-Minute chaude avec un filet d'huile, colorer vivement les morceaux de viande, puis réservé. Mettre les oignons dans la cocotte et les faire revenir pendant 2 mn, puis ajouter les dés de jambon, les aromates, la cuvette et la viande. Poursuivre puis mouler avec le vin rouge et ajouter le bouquet garni et la gousse d'ail.
Fermer la cocotte et laisser cuire pendant 1 h 30 dès que la soupe se met à tourner.