

Liste de courses détachable



**Recette de Soupe de panais et croûtons curry**  
**Recette de Gratin de canard, polmaron et chèvre**  
**Recette de Daube de bœuf au vin rouge à la Cocotte-Minute**

**Légumes**  
Panais : 600 g  
Echalote(s) : 3 pièce(s)  
Gousse(s) d'ail : 1 pièce(s)  
Polmaron(s) : 1 pièce(s)  
Oignon(s) : 2 pièce(s)  
  
**Crèmerie hors fromage**  
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 volaille : 15 cl  
Clou(s) de girofle : 2 pièce(s)  
Huile d'arachide : 4 cl  
Farine de blé : 15 g  
  
**Herbes aromatiques**  
Branche(s) de thym : 3 pièce(s)  
Ail(s) : 1 pièce(s)  
Bouquet(s) garni(s) : 1 pièce(s)  
  
**Volaille(s)**  
Cuisse(s) de canard confite(s) : 4 pièce(s)  
  
**Fromage(s)**  
Gruyère râpé : 75 g  
Buche(s) de chèvre : 1 pièce(s)  
  
**Charcuterie**  
Tranche(s) de Jambon cru(s) : 200 g  
Boissons alcoolisées  
Vin rouge : 50 cl  
  
**Boucherie**  
Bœuf à braiser (Jumeau, collier, maureuse) : 800 g  
Cousin(s) de porc : 150 g



Cours de cuisine sur internet !

A suivre en direct ou en replay

Votre dîner pour 4 prêt en 45 mn top chrono

Rendez-vous sur :  
<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau-cours-cuisine.php>



**L'atelier des Chefs**  
Vous allez aimer cuisiner



**Les ingrédients**  
quantités pour 4 personne(s)

Panais : 600 g  
Echalote(s) : 2 pièce(s)  
Gousse(s) d'ail : 1 pièce(s)  
Beurre doux : 25 g  
Lait 1/2 écrémé : 6 cl  
Branche(s) 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 différente, faites frire des lardons et disposez les sur le dessus de la soupe.

## Recette de Soupe de panais et croûtons curry

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

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

### Description de la recette

#### Ce que vous pouvez préparer avant le cours

- Réaliser les pesées.
- Éplucher et laver les légumes.

#### Pour la soupe

Émincer finement l'échalote et l'ail préalablement dégarnis. 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 mouliner 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 piment 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 piment. 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.



**L'Atelier des Chefs**  
Vous allez aimer cuisiner



**Les ingrédients**  
quantités 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  
Butter(s) de chèvre : 1 pièce(s)  
Sel fin : 4 pincée(s)  
Moulin à poivre : 4 tour(s)



**Le + du Chef**

Remplacez le bouillon de volaille par du vin rouge pour obtenir un gratin coloré et corsé.

## 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.

**PREPARATION : 15mn** **CUISSON : 35mn** **REPOS : 0mn**

Description de la recette

**Ce que vous pouvez préparer avant le cours**

- Réaliser les pesées.
- Éplucher et laver les légumes.

**Pour la purée de potimarron**

Ciseler finement l'oignon et tailler 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 min.  
Au terme de la cuisson, écraser le potimarron à la fourchette pour obtenir une purée assez fine.

**Pour la viande et le montage du gratin**

Faire chauffer les cuisses de canard pour qu'elles soient plus faciles à travailler. Enlever ensuite les os et la peau, puis effiloche la chair.  
Éplucher l'échalote et la ciseler 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 déglacer 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).

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.  
Entourner pendant 15 min, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.



**L'Atelier des Chefs**  
Vous allez aimer cuisiner



**Les ingrédients**  
quantités pour 4 personne(s)

Boeuf à braiser (jumeau, collier, mignonne) : 800 g  
Vin rouge : 50 cl  
Aromates ail, thym, laurier : 1 pièce(s)  
Oignon(s) : 1 pièce(s)  
Clou(s) de girofle : 2 pièce(s)  
Huile d'arachide : 4 cl  
Tranches(s) de jambon cru(s) : 200 g  
Farine de blé : 15 g  
Bouquet(s) garni(s) : 1 pièce(s)  
Couronne(s) de porc : 150 g  
Sel fin : 4 pincée(s)  
Moulin à poivre : 4 tour(s)



**Le + du Chef**  
N'hésitez pas à laisser mariner la viande la veille 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.

PREPARATION : 15mn

CUISSON : 1h 30mn

REPOS : 0mn

Description de la recette

**Ce que vous pouvez préparer avant le cours**

- Réaliser les pesées.
- Éplucher et laver l'oignon.
- Confectionner 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 réserver. Mettre les oignons dans la cocotte et les faire revenir pendant 2 min, puis ajouter les dés de jambon, les aromates, la couronne et la viande. Poivrer, puis mouiller 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 soupape se met à tourner.

3 sur 3

04/12/2013 17:17