

ATELIER CUISINE SANTE - RECETTES

Cheesecake

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 35 minutes à 180 ° C au four

Ingrédients :

- 150 g de spéculoos ou sablés
- 40 g de purée d'amande ou beurre fondu
- 4 œufs
- 450 g de fromage blanc entier
- 50 gr de crème fraîche
- 75 g de sucre roux
- 1 zeste de citron ou d'orange bio
- 20 g de farine - 1 pincée de sel - extrait de vanille (facultatif)

Préchauffer votre four à 180°

Mise en place du fond :

Mixer les biscuits avec la purée d'amande ou le beurre fondu
Tasser cette poudre sur le papier sulfurisé au fond d'un plat

Mise en place de l'appareil :

Dans un saladier mélanger les œufs, le sucre, le zeste fin de citron, le fromage blanc, farine, la vanille, une pincée de sel, verser sur la poudre de biscuits.

Laisser au froid durant 2h00 avant de déguster.



Variantes :

* possibilité de mettre des fruits séchés trempés (pruneaux, figes, etc.) cela fonctionne aussi avec de la crème de soja vanille dessert pour remplacer le fromage blanc.

Quenelles de thon

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de thon à l'huile
- 1 bocal de haricots blanc
- 1 échalote ciselée
- 1 cs de persil
- 1 pincée de sel
- Tranche de pain ½ complet



Mettre dans le bol du mixeur tous les ingrédients ; mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
Laisser au froid au moins 1h. Former à l'aide de deux cuillères à soupe des quenelles que vous déposerez sur votre plat avant de servir avec des toasts de bon pain ½ complet.

Recette de salade Indienne complète :

Ingrédients :

- 50 g de riz ½ complet Thaï
- 1 paquet de Tofu
- 5 carottes
- 2 courgettes
- ½ chou chinois
- 1 pincée de sel
- 1 cs de curry de Sambhar
- 5 cs d'huile d'olive
- 4 cs de Tamari
- 1 citron



Cuisson du riz lentilles : cuisson 15 minutes.

Départ à froid, amener à ébullition et laisser gonfler 15 mn à feu doux, couvrir **sans remuer et sans ouvrir**. Etaler le riz dans un plat et arroser d'un peu d'huile, jus de citron et le curry.

Couvrir avec les légumes, mélanger rapidement sans écraser.

Découper le tofu égoutté en fines lamelles. Mettre à mariner 15 minutes dans 2 cs de tamari.

Légumes cuits :

Couper les carottes en petits dés, émincer les poireaux,
Les faire suer avec l'huile d'olive durant 10 mn à couvert,
Mélanger à chaud poireaux, carottes et assaisonner avec un peu de curry,
Laisser refroidir puis incorporer le chou chinois.

Mise en place légumes crus :

Chou chinois, chiffonnade fine : réserver

Options : en été dès de concombres, tomates, carottes, courgettes...

Dans une poêle verser 1 cs d'huile d'olive et faire rissoler les lamelles de tofu environ 5 minutes.
Ajouter au moment de servir la salade indienne.

Options : rajouter du sucré (raisins secs) ou du croquant (amandes, cajou ...)

Sauce :

Mélanger 1 cs de moutarde, 1 cs de vinaigre de riz, 1 cs de tamari, 4 cs d'huile d'olive, 1 cs d'eau.