

ATELIER VISIO CUISINE

ANIMÉ PAR
LAURENCE BRUNET
TRAITEUR ÉVÈNEMENTIEL
ÉCO-RESPONSABLE

cuismania
MA FABRIQUE DU 'TOUT MAISON'

JEUDI 07 MAI 2020 À 18H

PÂTES AUX COURGETTES & CURRY *(peut se manger chaud ou froid en salade)*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 250g de pâtes courtes (troffie de Barilla par exemple, elles sont bien)
- 600g de courgettes (bio de préférence pour garder la peau)
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre frais (ou en poudre mais c'est mieux frais ;-))
- 50g de raisins secs
- 50g de noisettes ou amandes non salées
- Quelques branches de coriandre fraîche
- 1 c.c. de curry en poudre
- Huile d'olive
- Gros sel
- Sel, poivre du moulin

MATÉRIEL :

- 1 ou 2 plaques de cuisson (pâtes et courgettes), électrique, halogène, induction
- 1 balance de cuisine
- 1 casserole
- 1 passoire
- 1 poêle ou sauteuse anti-adhésive
- 1 ou 2 cuillère en bois
- 1 planche à découper
- 1 bon couteau de cuisine
- 1 râpe microplane (facultatif)

POUR LA VINAIGRETTE SI SALADE :

- 3 CS d'huile de noisettes (ou noix ou pignons)
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 orange non traitée (zeste et jus)
- 1 CS de sirop d'agave (ou sirop d'érable, ou miel liquide)
- Sel et poivre du moulin

MATÉRIEL :

- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 presse agrume (manuel ou électrique)
- 1 râpe microplane (pour le zeste)

MARS'
ELLES
CLUB



ATELIER VISIO CUISINE

ANIMÉ PAR
LAURENCE BRUNET
TRAITEUR ÉVÈNEMENTIEL
ÉCO-RESPONSABLE

cuismania
MA FABRIQUE DU 'TOUT MAISON'

JEUDI 07 MAI 2020 À 18H

GRATIN DE FRAISES PISTACHÉ

INGRÉDIENTS POUR 6 RAMEQUINS :

- 400 g de fraises
- 50 g de pistaches décortiquées et non salées
- 60 g de poudre d'amande
- 1 CS de fleur d'oranger
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 100 g de sucre glace
- 50 g de beurre ramolli + 20 g pour les moules
- 15 cl de crème fleurette
- 1 œuf + 1 jaune

MATÉRIEL :

- 1 four
- 1 balance de cuisine
- 6 ramequins type crème brûlée qui passent au four
- 1 saladier ou une passoire pour laver les fraises
- 1 petit couteau de cuisine pointu
- 1 blender ou 1 petit mixeur
- 1 saladier
- 1 fourchette ou un fouet à main

MARS'
ELLES
CLUB

