

Cours de Cuisine



Un moment de plaisir !

4 personnes

- ◆ Accras de cabillaud sauce tomate
- ◆ Blanquette de veau à l'ancienne
- ◆ Riz pilaf

INGREDIENTS

PREPARATION

Accras de cabillaud sauce tomate

Préparation des accras de cabillaud sauce tomate

Pâte à choux

- ◆ ¼ d'eau
- ◆ 65 g de beurre
- ◆ 125 g de farine
- ◆ 3 œufs
- ◆ Sel P.M
- ◆ Poivre P.M

Pâte à choux

- ◆ Faire bouillir l'eau en mettant le beurre, le sel
- ◆ Ajouter la farine et mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois
- ◆ Sécher la pâte, ajouter les œufs un par un hors du feu

Coulis de tomates

- ◆ 4 tomates
- ◆ 1 c.a.s d'huile d'olive
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ Sel P.M
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sucre P.M

Coulis de tomates

- ◆ Peler, puis vider les tomates
- ◆ Dans une casserole, mettre l'huile d'olive
- ◆ Ajouter les tomates
- ◆ Faire mijoter le tout avec de l'ail
- ◆ Assaisonner et mixer

Cabillaud

- ◆ 200 g de cabillaud

Le cabillaud

- ◆ Pocher le cabillaud et le mélanger à la pâte à choux.
- ◆ Cuire à la friteuse à 180 °C jusqu'à coloration.

Blanquette de veau à l'ancienne

Préparation de la blanquette de veau à l'ancienne

Blanquette

- ◆ 800 g de noix pâtissière
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 clou de girofle
- ◆ 1 litre de fond blanc de veau
- ◆ Gros sel P.M
- ◆ Poivre P.M

- ◆ Préparer la viande et la pocher dans de l'eau froide pendant 5 minutes puis écumer
- ◆ Préparer la garniture aromatique
- ◆ Mettre dans une russe la viande, l'eau, le vin blanc, le sel et le poivre
- ◆ Mouiller avec le fond blanc de volaille
- ◆ Ajouter la garniture aromatique

A vous de jouer maintenant !
Soyez de vrais petits chefs ...

Cours de Cuisine



Un moment
de plaisir !

4 personnes

- ◆ Accras de cabillaud sauce tomate
- ◆ Blanquette de veau à l'ancienne
- ◆ Riz pilaf

INGREDIENTS

PREPARATION

Blanquette de veau à l'ancienne

Préparation de la blanquette de veau à l'ancienne

Velouté

- ◆ ½ l de fond blanc de cuisson
- ◆ 30 g de farine
- ◆ 30 g de beurre
- ◆ 10 cl de crème fraîche
- ◆ 1 jaune d'œuf

- ◆ Faire cuire pendant 45 minutes environ
- ◆ Cuire à blanc les petits oignons et les champignons
- ◆ Préparer le roux blanc
- ◆ Décanter la viande et confectionner le velouté

Garniture alsacienne

- ◆ 150 g de champignons de Paris
- ◆ 40 g de petits oignons
- ◆ ½ citron

Riz pilaf

Préparation du riz pilaf

- ◆ 200 g de riz
- ◆ 1 oignon
- ◆ 400 g d'eau
- ◆ Gros sel P.M
- ◆ Beurre P.M

- ◆ Faire revenir l'oignon avec le beurre
- ◆ Ajouter le riz
- ◆ Mouiller et mettre le gros sel.
- ◆ Une fois l'eau évaporée, le riz est cuit.

**A vous de jouer maintenant !
Soyez de vrais petits chefs ...**