

## **ATELIER CUISINE DU 18 OCTOBRE 2017**

### **Méli-Mélo riz/lentilles**

300 gr de riz ½ complet thaï  
1 pot de lentilles  
3 oignons  
1 cuillère à soupe de curry  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 kg de légumes de saison (courgettes, potimarron, poireaux...)  
1 boîte de lait de coco  
Sel/poivre



Commencez par laver votre riz jusqu'à obtenir une eau claire,  
Mettre le riz dans une casserole et le recouvrir d'eau (d'une phalange) couvrir et mettre à chauffer sans ouvrir,  
Dès que le couvercle « chante », réduire le feu au minimum et laisser cuire toujours sans ouvrir durant 15 minutes,  
A la fin de la cuisson, arrêtez le feu et laissez reposer le tout.  
Emincez les oignons en fines lamelles,  
Coupez en petits dès votre légume de saison,  
Dans un grand faitout, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à qu'ils soient translucides,  
Ajoutez le curry et faire cuire l'ensemble 3 minutes,  
Ajoutez le légume en petit cube et faire revenir 10 minutes,  
Ajoutez la boîte de lait de coco, la boîte de lentilles, sel et poivre, mélangez et faire cuire de nouveau 10 minutes à feu doux,  
Servir chaud avec le riz.

## **Houmous rose**

1 tasse de pois chiche cuits ou un petit bocal en verre  
1 cc de Tahin  
1 jus de citron  
2 gousses d'ail  
3 cs d'huile d'olive  
1 petite betterave cuite  
Sel et poivre selon vos goûts  
Grains de sésame



Mettre tous les ingrédients dans votre robot afin de mixer l'ensemble en une purée fine et sans morceaux.

Si la purée est trop épaisse vous pouvez rajouter un peu d'huile d'olive.

Versez la préparation dans de petit bol et parsemez de grains de sésame.

## **Gâteau aux pois chiche et à l'orange**

300 gr de pois chiche  
200 gr de sucre de canne  
6 œufs  
120 gr de beurre  
200 gr de poudre d'amande  
Le zeste d'une orange



Commencez par préchauffer votre four à 180°,

Mixez les pois chiche (rincés et égouttés) avec le sucre,

Chauffez doucement le mélange pour dissoudre le sucre,

Ajoutez le beurre en dés pour le faire fondre,

Ajoutez le zeste d'une orange,

Incorporez à la pâte les jaunes d'œufs et la poudre d'amande,

Montez les blancs d'œufs en neige (pas trop ferme),

Mélangez délicatement les blancs à la préparation,

Cuire dans un moule sur papier sulfurisé graissé durant 30/40 minutes, baissez à 150° à mi-cuisson pour limiter la coloration.

Laissez refroidir avant de démouler.