Atelier cuisine du 11 novembre 2025

Soupe Butternut Curry Coco

4-5 personnes // 10min de prépa // 30min de cuisson

Ingrédients

- 1 belle courge Butternut
- 1 oignon
- 1 brique de lait de coco
- 1 cuiller à café ou un peu plus de curry
- sel, poivre
- huile de votre choix (olive, tournesol, neutre, colza…)

Préparation

- Émincez l'oignon, brossez la Butternut et coupez-la en morceaux (pas besoin de l'éplucher !)
- Faites chauffer l'huile dans un faitout, et ajoutez le curry. Après quelques instants, ajoutez l'oignon, et laissez revenir une ou deux minutes.
- Ajoutez la courge coupée en morceaux, 1L d'eau (à ajuster selon la taille de la courge et vos préférences : soupe épaisse ou fluide)
- Laissez cuire 20 à 30 min.
- Salez, poivrez, ajoutez le lait de coco et mixez finement

Wedges de butternut et sauce feta

3-4 personnes // 10min de prépa // 30min de cuisson

Ingrédients

- 1 kg de courges coupée en tranches de 5 cm avec sa peau, de préférence Hokkaido ou Butternut.
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 pincée de poivre noir moulu, plus au goût
- 1 pincée gros sel de mer, plus au goût
- 30 g de pistaches salées, grossièrement hachées (pour la garniture)

Sauce Pistache-Feta

- 60 g de pistaches salées
- 170 g de feta
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de cumin moulu, plus au goût

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Placez les tranches de courge dans un plat de cuisson.
- Fouettez ensemble l'huile d'olive et le cumin et assaisonnez généreusement avec du poivre. Versez sur les courges et utilisez vos mains pour enduire les courge d'huile.
- Saupoudrez de gros sel de mer et faire rôtir pendant 15 minutes.
- Retournez les tranches de courge et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées et moelleuses lorsqu'elles sont piquées avec une fourchette (environ 7 minutes pour la courge Hokkaido et 15 minutes pour la courge butternut.)
- Pendant que les courges rôtissent, faire la sauce : broyez les pistaches au mixer. Ajoutez la feta, l'huile d'olive et le cumin. Réduisez en purée jusqu'à consistance lisse. Assaisonnez au goût avec du cumin supplémentaire. Transférer dans un bol, couvrir et réserver.

Gaufres de légumes

4 personnes // Préparation : 20 min // Cuisson : 15 min

Ingrédients

- Pour la pâte :

- 250g de farine
- 50cl de lait
- 20g de beurre fondu
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Sel

- Pour les légumes :

- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 75 g d'emmental râpé
- 2 cuiller à soupe de graines de pavot

Préparation

- Laver les poireaux et les couper en fines rondelles. Laver les carottes et les râper très finement.

- Dans une poêle huilée, faire revenir les poireaux et les carottes avec l'ail émincé pendant 10-15 minutes à feu doux. Réserver.

- Dans un saladier ou dans le bol de votre robot, mélanger les ingrédients de la pâte un à un, pour obtenir une pâte assez liquide.

- Ajouter les légumes cuits, les graines de pavot, l'emmental râpé et la ciboulette ciselée. Bien mélanger. Saler & poivrer à convenance.

- Graisser votre gaufrier et le faire chauffer. Déposer une louche de pâte et faire cuire environ 5 minutes. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Gâteau amandes-kiwi

6 personnes // Préparation : 30 min // Cuisson : 45 min

Ingrédients :

- 150 g de kiwis (environ 4 kiwis)
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 100 g de farine de blé (ou de riz)
- 100 g de poudre d'amande
- 2 c. à c. de poudre à lever (facultatif)
- 3 c. à c. de graines de pavot

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Pelez les kiwis et mixez-les jusqu'à avoir une purée.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Mélangez ensemble la farine, la poudre d'amande et la poudre à lever. Incorporez-les dans la préparation.
- Puis ajoutez le beurre fondu, la purée de kiwi et les graines de pavot.
- Versez la pâte dans un moule en silicone ou un moule rigide chemisé de 20 cm de diamètre. Faites cuire 45 min dans le four.
- À la sortie du four, laissez tiédir le gâteau avant de le démouler sur une grille et laissez-le refroidir complètement.

Crumble aux pommes

6 personnes // Préparation : 20 min // Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 6 Pommes moyenne (on peut aussi mettre des poires pour mélanger/compléter)
- 125 g de sucre cassonade
- 125 g de beurre 1/2 sel
- 150 g de farine
- Cannelle (facultatif)

Préparation

- Lavez et épluchez les pommes, et coupez les en morceaux de taille moyenne
  Disposez les dans un plat à gratin. Vous pouvez les arroser d'un jus de citron si vous le souhaitez.

- Préchauffez le four à 200°C.

- Placez le beurre mou coupé en morceaux, la cassonade, la farine, le sel et la cannelle dans un récipient.

- Mélangez les ingrédients ensemble du bout des doigts jusqu'à se qu'ils commencent à s'amalgamer et à former des miettes. Attention, ne pétrissez pas trop car vous allez obtenir une pâte à tarte

- Émiettez ce crumble sur vos pommes.

- Enfournez 30 minutes, en surveillant la coloration.