



6, Chemin du Rousselet - 07140 Les Vans  
Tel : 09.54.20.87.80 - Fax : 04.75.88.53.86  
Courriel : revivre2@free.fr



## **Atelier cuisine du 31 janvier 2019**

### **Menu italien**

#### **Cannellonis d'épinards au curry et à la mozzarella**

#### **Salade d'artichauts et jambon de parme**

##### **Ingrédients pour 6 personnes**

- 9 artichauts violets crus (ou en bocaux), bio de préférence
- 8 tranches de jambon de parme
- 4 c. à soupe de pignons de pin
- parmesan
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

##### **Préparation**

Couper les artichauts en deux.

Faire dorer les pignons de pin à la poêle.

Préparer une vinaigrette à l'huile d'olive, vinaigre balsamique, pignons de pins, sel et poivre.

Découper le jambon de parme.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier à ajouter la vinaigrette.

Saler et poivrer à votre goût.

#### **Panna Cotta chocolat orange**

##### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 500 ml Crème fraîche liquide entière
- 3 feuilles de gélatine (= 6 g)
- 100 g de sucre glace
- 100 g de chocolat noir
- 1 orange, bio de préférence pour le zeste.

##### **Préparation**



**Étape 1 : faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes et zestez votre orange.**

Étape 2 : Mettez la crème dans une petite casserole, ajoutez le sucre glace et le chocolat, et faites cuire à feu doux, sans porter à ébullition.

Puis, égouttez bien la gélatine, ajoutez-la à la crème et mélangez vigoureusement au fouet, afin de la faire fondre complètement.

Étape 3 : ajoutez quelques gouttes d'orange pressée et versez la panna cotta dans un moule ou dans des verrines. Laissez-la refroidir, couvrez avec du papier film, puis placez-la au réfrigérateur pendant au moins 5 heures.

Pour démouler la panna cotta, plongez le moule ou les verrines dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis démoulez le dessert sur une assiette. Décorez avec des zestes d'orange.

**A tester avec du citron également...avec ou sans chocolat.**

**Bon appétit à tous !**