



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 15 avril 2019

Menu mexicain

Guacamole :

- Des avocats bien mûrs.
- Du sel, du poivre
- Des oignons finement hâchés
- du piment
- le jus d'un citron

Sandwich mexicain :

Ingrédients pour 6 personnes

- Torillas de blé (ou de maïs selon les goûts)
- 1 fromage frais (genre St Moret, (facultatif))
- Jambon blanc (facultatif)
- du guacamole
- 1 concombre
- 3 carottes
- Feuilles de salades

PRÉPARATION

- Disposer les tortillas dans une assiette, la tartiner de guacamole.
- Poser quelques feuilles de salades.
- Couper les carottes et le concombre en lamelle
- Mettre les lamelles de carottes + concombre sur la préparation.
- Rabattre les 2 côtés de la tortilla.
- Couper en 2.

Chili con carne

Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de viande hachée
- 4 gros oignons hachés
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 boîte de concentré de tomates
- Quelques tomates fraîches coupées en morceaux
- 500 g de haricots rouges
- pincées de chili ou piment fort

PRÉPARATION

- Cuire les haricots à part en les ébouillantant une fois avant la cuisson.
- Faire revenir les oignons dans une sauteuse.
- Ajouter la viande en l'émiettant
- Ajouter tout le reste (tomates...), sel, poivre, et laisser mijoter jusqu'à ce que le jus de tomates soit évaporé (environ 1h à feu doux).
- Mélanger avec les haricots
- Servir avec du riz nature et peu assaisonné.

DESSERTS

Petits desserts à la noix de coco, à la mexicaine

Ingrédients :

- Maïzena : 20g
- Noix de coco râpée : 120g
- Sucre : 100 g
- Œufs : 4
- Crème fraîche épaisse : 160g

PREPARATION

Préchauffer le four à thermostat 6/7 (ou 200°C)

Dans un saladier mélanger, la noix de coco et le sucre

Ajouter la maïzena, la crème fraîche et terminez par les jaunes d'œufs. Mélangez longuement.

Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation avec 100 g de noix de coco râpée.

Répartissez la préparation dans des moules individuels et enfournez pour 30 minutes.

Saupoudrez du reste de coco et dégustez.

Dessert à l'ananas à la mexicaine :

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 ananas
- 6 blancs d'œufs

PREPARATION

Mixer les morceaux d'ananas dans un blender.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à l'ananas.

Répartissez dans des verres (ou verrines) et placez au frigo pendant au moins 3h.