

## **Atelier cuisine du 25 mars 2014**

### **Cake au salsifis et thon**

#### **Ingrédients**

- 1 boîte de salsifis
- une boîte de thon
- 4 triangles de fromage fondu (vache qui rie)
- un fond de gruyère râpé (50 grammes ?)
- 100 g de farine
- 3 oeufs
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure
- un peu d'aneth
- poivre et sel



#### **Préparation**

Préchauffer le four, 200°.

Mettre la farine dans un cul de poule, faire un puits, y casser les oeufs et battre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le sachet de levure et le lait, tout en fouettant le mélange. Saler et poivrer, ajouter l'aneth et le gruyère râpé.

Couper les salsifis égouttés en petites rondelles. Hacher grossièrement au couteau le thon égoutté. Écraser le fromage fondu. Mélanger le tout.

Verser dans un moule à cake et faire cuire environ 50 minutes à 200°.



La petite maison, Place du jeu de balle

## **Poisson papillote salsifis**

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

600 g de filet de poisson (au choix)  
400 de salsifis frais  
Sel, poivre, muscade, curcuma  
Persil frais haché

200 ml de crème liquide à 15% MG  
1 càs de maizena

Accompagnement : pomme de terre cuite à l'eau

### **Préparation :**

- nettoyer, éplucher la peau du salsifis, couper les en petit tronçon,
- faire une cuisson rapide dans l'eau bouillante pendant 5 minutes
- sur une feuille de papier sulfuriser ou film cartafata, déposer les salsifis et les épices, le persil, ajouter au-dessus le poisson.
- mélanger la maizena dans un bol avec un peu de crème pour éviter les grumeaux, puis délayer avec le reste de la crème. Bien assaisonner : sel, poivre et muscade
- ajouter la sauce sur le poisson
- fermer la papillote
- enfourner pendant 15 minutes à 200°C.

Accompagnement : des pommes de terres cuite à l'eau.

C'est prêt ! Bon appétit...