

Atelier cuisine

Le Parchemin

Le 11 Juillet 2025



Animé par Ivan Gassend

Sommaire des recettes

Pour 20 personnes

Entrées

- Salade de pommes de terres au citron confit
- Salade de tomates aux olives à la méditerranéenne
- Graines au ras el hanout
- Sauce vinaigrette classique

Plats

- Dahl lentilles corail au lait de coco
- Barquettes de courgettes farcies à la purée de pomme crue
- Riz aux raisins secs et curcuma
- Tortilla aux poivrons

Desserts

- Crème de bananes parfumée aux huiles essentielles
- Tarte aux pommes caramélisées

Pense pas bête

- Une herbe (persil, coriandre, menthe, basilic, estragon,...)
- Un épice (cumin, coriandre, paprika, curcuma,...)
- Une graine / noix (tournesol, sésame, cacahuète, amande, noisette...)
- Une huile (olive, sésame, sésame toasté,...)

Salade de pommes de terres au citron confit

20 personnes	4 personnes
Citrons confits :	
Citron 250g	50g
Sel 15g	3g
Sucre 50g	10g
La salade :	
Pommes de terres 2,5kg	500g
Ail 65g	13g
Le jus des citrons confits	Le jus des citrons confits
Olives vertes 250g	50g
Huile d'olive 17cl	4cl
Herbes de provence 15g	3g
Sel 5g	1g
Poivre 3g	1 pincée

Préparation :

1. Confire le citron :

- Presse le citron et réserve le jus pour plus tard. Coupe l'écorce du citron en petits dés. Mets les dés de citrons dans une petite casserole et couvre d'eau à hauteur (jusqu'à ce que les citrons soient complètement sous l'eau). Ajoute le sel et le sucre et fais cuire au moins 30min à feu moyen. Touille de temps en temps et ne laisse pas les citrons accrocher dans le fond.

2. Cuire les pommes de terre : Lave les pommes de terre et fais-les cuire dans une grande casserole d'eau salée, départ à froid, pendant 20 à 25 minutes (selon leur taille). Pique avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. Égoutte-les, laisse tiédir, puis pèle-les et coupe-les en rondelles ou en cubes.

3. Préparer l'assaisonnement : Émince finement l'ail. Coupe les olives vertes en rondelles ou laisse-les entières selon ta préférence.

4. Assembler la salade : Dans un saladier, mélange l'huile d'olive avec le jus de citron, l'ail, les herbes de Provence, du sel (attention si le citron est très salé), du poivre et les dés de citron confit. Ajoute les pommes de terre tièdes, puis les olives. Mélange délicatement.

5. Repos et service : Laisse reposer à température ambiante au moins 30 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Tu peux aussi la servir froide.

✓ Conseils

- Pour une version plus méditerranéenne, ajoute un peu d'oignon rouge finement émincé ou de persil frais.

Salade de tomates aux olives à la méditerranéenne

20 personnes	4 personnes
Tomate ancienne : 2kg	400g
Olive noire : 200g	40g
Olive verte : 200g	40g
Huile d'olive : 8cl	2cl
Origan séché ou basilic frais : 16g	3g
Poivre : 6g	1g
Sel : 12g	2g

Préparation :

- 1. Préparer les tomates :** Laver les tomates anciennes et les couper en quartiers ou en tranches épaisses selon votre préférence. Si certaines sont très juteuses, vous pouvez les égoutter légèrement pour éviter un excès de liquide.
- 2. Assaisonner :** Disposer les tomates dans un grand saladier. Ajouter les olives noires et vertes (découpées en rondelles ou entières selon votre goût).
- 3. Ajouter les herbes et l'assaisonnement :** Parsemer d'origan séché ou de basilic frais ciselé. Saler et poivrer selon les quantités indiquées (ajuster au goût si besoin).
- 4. Verser l'huile d'olive :** Arroser le tout d'huile d'olive. Mélanger délicatement pour bien enrober les tomates sans les écraser.
- 5. Repos (facultatif) :** Laisser reposer pendant 15 à 30 minutes pour permettre aux saveurs de bien se mélanger.

✓ Conseils

- Choisissez des tomates de différentes couleurs pour un effet visuel plus attrayant.
- Vous pouvez ajouter une vinaigrette au vinaigre balsamique, de la feta ou quelques câpres pour varier les saveurs.
- Achetez vos tomates en saison (fin Juin à fin Septembre) pour qu'elles soient meilleures.
- Conservez vos tomates en dehors du frigo pour qu'elles aient plus de saveurs.

Graines au ras el hanout

20 personnes	4 personnes
Graine de tournesol : 400g	80g
Ras el hanout : 6g	1g

Préparation :

• À la poêle :

1. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les graines de tournesol *à sec* ou avec un petit filet d'huile (cela aide à mieux faire adhérer les épices).
3. Remuez constamment pendant environ 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les graines soient dorées et dégagent une bonne odeur. Ne pas laisser les graines bruler (devenir noires).
4. Ajoutez le ras el hanout et (si désiré) une pincée de sel. Mélangez bien pour enrober uniformément les graines.
5. Retirez du feu, laissez refroidir sur une assiette ou une plaque pour qu'elles restent bien croustillantes.

Sauce vinaigrette balsamique moutarde

20 personnes	4 personnes
Huile de colza 30g	1 cuillère à café
Huile d'olive 50g	1 cuillère à soupe
Moutarde 1 cuillère à soupe	1 cuillère à café
Vinaigre balsamique 30g	1 cuillère à soupe
Sel 1 pincée	1 petite pincée

Préparation :

- 1. Dans un bol ou un shaker,** déposez la moutarde et le sel.
- 2. Ajoutez le vinaigre balsamique** et mélangez vigoureusement à la cuillère ou au fouet pour bien dissoudre le sel et homogénéiser le tout.
- 3. Versez progressivement l'huile de colza et l'huile d'olive** tout en fouettant énergiquement pour créer une émulsion.(Si vous utilisez un shaker ou un mixeur, vous pouvez tout mettre d'un coup et bien secouer ou mixer.)
- 4. Goûtez et ajustez éventuellement l'assaisonnement.**



Barquettes de courgettes farcies à la purée de pomme crue

20 personnes	4 personnes
Courgettes 10 (ou 20 petites)	2 (ou 4 petites)
Pommes 20 (type Gala ou Golden)	4
Gousse de vanille 1 (ou 1 c. à café d'extrait)	Un peu de vanille
Jus de citron 3 c. à café	1 c. à c.
Sel fin 1 à 2 c. à café pour faire dégorger les courgettes	1 pincée
Sel fin 1 c. à café pour saler la purée de pomme	1 pincée
Huile d'olive 10cl	2cl
Noisettes 200g	40g
Quelques brins de menthe fraîche (facultatif, pour la déco)	

Préparation :

1. Préparer les courgettes :

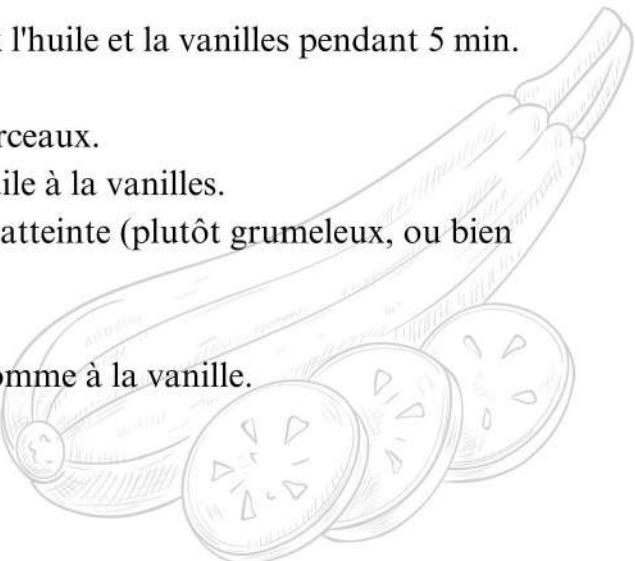
- Laver les 8 courgettes, puis les couper en deux dans la longueur (on obtient 16 demi-courgettes).
- Évider délicatement chaque moitié à la cuillère pour former une barquette. Laisser environ 1 cm de chair.
- Saupoudrer de sel fin et laisser dégorger 10 à 15 minutes. Égoutter et sécher avec un papier absorbant.

2. Purée de pomme crue à la vanille :

- Dans une petite casserole faites chauffer à feu doux l'huile et la vanilles pendant 5 min. Laisser reposer 5 min de plus.
- Éplucher, épépiner et couper les 16 pommes en morceaux.
- Mixer les pommes avec le jus de citron, le sel et l'huile à la vanilles.
- Arrêtez de mixer quand la consistance souhaité est atteinte (plutôt grumeleux, ou bien lisse).

3. Montage :

- Remplir chaque demi-courgette avec la purée de pomme à la vanille.
- Lisser ou non le dessus à la cuillère ou à la spatule.



4. Torréfier les noisettes :

- Allumer le four à 180°.
- Sur une plaque de cuisson étalez les noisettes et enfourner pour env.10 min. Vérifier la cuisson et ajustez en fonction : les noisettes doivent être dorées mais pas noires. Une bonne odeur de noisettes grillées s'échappe du four.

5. Finition et dressage :

- Ajouter quelques éclats de noisettes torréfiées.
- Parsemer de feuilles de menthe ciselées.



Dahl lentilles corail au lait de coco

20 personnes	4 personnes
Huile végétale (coco, tournesol, olive) : 40g	1 cuillère à soupe
Ail : 25g	2 gousses
Bouillon de légumes : 1 cuillère à soupe	1 cuillère à café ou 1 cube
Carotte : 670g	1 grosse carotte
Gingembre frais : 80g	16g
lentilles corail : 1kg	200g
Lait de coco : 650ml	130ml
Oignon : 1kg	200g (2 oignons moyens)
Tomate grappe : 1200g	240g (2 petites tomates)
sel : 2g	1 pincée

Préparation :

1. Préparer les légumes :

- Éplucher et émincer finement les oignons.
- Hacher l'ail et le gingembre.
- Éplucher les carottes et les couper en petits dés ou rondelles.
- Couper les tomates en petits morceaux.

2. Faire revenir l'aromatique : Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile. Ajouter les oignons et les faire suer à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides mais pas colorés.

3. Ajouter l'ail, le gingembre et les épices (si utilisés) : Faire revenir encore 2 minutes pour libérer les arômes dans l'huile chaude qui transporte le goût.

4. Incorporer les légumes : Ajouter les carottes et les tomates. Mélanger et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.

5. Ajouter les lentilles et le bouillon : Rincer les lentilles corail à l'eau froide puis les ajouter à la cocotte. Ajouter le bouillon de légumes, le lait de coco et environ **1,5 litre d'eau** (ajuster selon la texture souhaitée).

6. Cuisson : Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20 à 25 minutes, en remuant régulièrement. Les lentilles doivent être bien tendres et le mélange épais. Attention à bien remuer le fond pour que les lentilles n'accrochent pas. Ajouter un peu d'eau si ça brûle dans le fond et que les lentilles ne sont pas encore cuites.

7. Saler : Ajouter le sel en fin de cuisson. Laisser mijoter encore 5 minutes à feu doux pour bien lier les saveurs.

✓ Conseils

- Pour un dahl plus épicé, ajoutez du curry, du garam masala ou un peu de piment.
- Pour ajouter un peu de fraîcheur garnir avec de la coriandre ciselée.

Riz aux raisins secs et curcuma

20 personnes	4 personnes
Riz Basmati : 1kg	200g
Raisins secs : 130g	26g
Curcuma (poudre) : 10g	2g
Sel : 10g	2 pincées

Préparation :

- 1. Rincer le riz :** Rincer le riz basmati à l'eau froide 3 fois (jusqu'à ce que l'eau soit claire). Égoutter.
- 2. Cuisson du riz :** Dans une grande casserole, faire chauffer un peu d'huile ou de beurre à feu moyen. Ajouter le curcuma et faire revenir quelques secondes pour libérer les arômes.
- 3. Ajouter le riz :** Verser le riz rincé dans la casserole et bien mélanger pour enrober les grains avec le curcuma.
- 4. Ajouter l'eau, le sel et les raisins secs :** Verser 1,3 litre d'eau, ajouter le sel et les raisins secs. Porter à ébullition.
- 5. Cuire à couvert :** Réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau : des petits trous se forment dans le riz en surface. **Ne surtout pas remuer pendant la cuisson.**
- 6. Repos :** Retirer du feu et laisser reposer 5 à 10 minutes à couvert. Puis aérer le riz avec une fourchette.

✓ Conseils

- Pour encore plus de saveur, ajoutez quelques graines de cumin, de coriandre, d'anis étoilé ou de cardamome au moment de faire revenir le curcuma.
- Vous pouvez aussi ajouter un petit oignon ou quelques gousses d'ail finement émincées en début de cuisson.



Tortilla aux poivrons



20 personnes	4 personnes
Euf : 60	12
Ail : 70g	14
Poivron rouge : 1,4kg	280g (2 petits ou 1 gros poivron)
Petits pois : 600g	120g
Oignon : 1kg	200g (1 gros oignon ou 2 petits)
Huile d'olive : 100g	1 grosse cuillère à soupe
Bouillon de légumes : 20g	1 cuillère à café ou 1 demi cube

Préparation :

1. Préparer les légumes :

- Éplucher et émincer finement les oignons.
- Épépiner et couper les poivrons rouges en lanières ou petits dés.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Si les petits pois sont surgelés, les blanchir 2-3 minutes dans l'eau bouillante, puis égoutter.

2. Cuire les légumes :

- Dans une grande poêle (ou deux si nécessaire), faire chauffer **la moitié de l'huile d'olive**.
- Faire revenir les oignons 5 à 6 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Ajouter les poivrons, l'ail et les petits pois, saler légèrement. Faire revenir le tout pendant **15 à 20 minutes**, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser tiédir.

3. Préparer l'appareil à tortilla :

- Dans un grand saladier, casser les œufs.
- Ajouter le bouillon de légumes, sel et poivre au goût, puis battre vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4. Assembler :

- Ajouter les légumes cuits aux œufs battus. Bien mélanger.

5. Cuisson de la tortilla :

- Faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans une très grande poêle (ou plusieurs petites).
- Verser le mélange œufs-légumes. Couvrir et cuire à feu doux, **sans remuer**, pendant **15 à 20 minutes**, jusqu'à ce que les bords soient bien pris.

Pour cuire le dessus :

- Soit couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à cuisson complète,
- Soit terminer la cuisson **au four** à 180°C pendant 10 minutes,
- Soit retourner la tortilla à l'aide d'un couvercle ou d'une assiette et cuire encore 5 minutes de l'autre côté.

✓ Conseils

Vous pouvez ajouter du paprika, du persil frais, ou un peu de fromage râpé pour varier les saveurs. Ajouter des pommes de terres pour une recette plus traditionnelle et nourissante.

Crème de bananes parfumée aux huiles essentielles

20 personnes	4 personnes
Banane bien mures (voir trop mures) : 2,4 kg	480g
Huile Essentielle bio de citron ou lavande officinale (pas de lavande vraie ou autre : danger) : 12 gouttes	2 à 3 gouttes
Sucre : 100g	20g

Préparation :

- 1. Préparer les bananes** : Éplucher les bananes, les couper en rondelles et les placer dans un grand saladier ou un mixeur.
- 2. Ajouter le sucre** : Saupoudrer de sucre et laisser reposer 5 minutes pour que les bananes commencent à rendre un peu de jus.
- 3. Mixer la préparation** : Bien écraser à l'aide d'un presse purée ou d'une fourchette. Ou mixer longuement jusqu'à obtention d'une texture bien lisse et onctueuse.
- 4. Ajouter les huiles essentielles** : Ajouter **10 gouttes maximum** d'huile essentielle (au choix : citron pour la fraîcheur, lavande pour une note florale surprenante). Mélanger ou mixer à nouveau quelques secondes pour bien répartir.
- 5. Goûter et ajuster** : Vérifiez l'équilibre sucre/banane/parfum. Vous pouvez ajuster en ajoutant un peu de sucre ou 1 ou 2 gouttes supplémentaires (avec prudence).
- 6. Réfrigération** : Verser dans des petits bols ou verrines. Réserver au frais au moins **1 heure** avant de servir pour que les arômes se développent bien.

✓ Conseils

- Servir frais, seul ou avec quelques feuilles de menthe, un coulis de fruits rouges, du granola, ou des copeaux de chocolat noir.

Attention sécurité :

- Toujours utiliser des **huiles essentielles bio de qualité**.
- Ne jamais chauffer les huiles essentielles : elles perdent leurs propriétés et peuvent devenir irritantes.

Tarte aux pommes caramélisées (pour 3 tartes)

	24 personnes (3 tartes)	8 personnes (1 tarte)
Pâte sablée maison	Farine : 750 g	250g
	Beurre froid : 375 g	125g
	Sucre : 180 g	60
	Oeufs : 6	2
	Eau froide : 5 à 7 c. à soupe	1 à 2 cuillère à soupe
	Sel : 3 pincées	1 pincée
Garniture aux pommes	Pommes (type Golden, Reine des reinettes, Pink Lady) : 3 kg	1 kg
	Sucre : 200g	70g
	Beurre ou huile de coco : 100g	35g
	Jus de citron : 2 cuillères à soupe	1 à 2 cuillères à café
	Cannelle (facultatif) : 1 cuillère à café	1 pincée

Préparation :

1. Préparer la pâte sablée :

1. Mélanger la farine, le sucre glace et le sel.
2. Ajouter le beurre en dés. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ne pas trop mélanger sinon le beurre fond et on perds l'aspect sablé.
3. Ajouter les œufs et l'eau progressivement, jusqu'à pouvoir former une boule homogène.
4. Filmer et placer au frais 30 min minimum.

2. Préparer les pommes caramélisées :

1. Éplucher, épépiner et couper les pommes en lamelles épaisses ou quartiers.
2. Dans une grande poêle ou cocotte, faire fondre le beurre avec le sucre à feu moyen jusqu'à obtention d'un **caramel doré**.
3. Ajouter les pommes et le jus de citron. Laisser cuire à feu moyen pendant **15 à 20 minutes**, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien enrobées de caramel. Ajouter la cannelle si désiré.

3. Foncer et précuire la pâte :

1. Préchauffer le four à **180°C (chaleur tournante)**.
2. Étaler la pâte sur un grand moule à tarte (ou 2 moules).
3. Piquer le fond, couvrir billes d'argile ou haricots secs.
4. Cuire à blanc pendant **10 minutes**. Retirer les billes et poursuivre 3 minutes.

4. Monter la tarte :

1. Verser les pommes caramélisées sur la pâte précuise, bien les répartir.
2. Enfourner de nouveau pour **10 à 15 minutes** à 180°C, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

✓ Conseils

- Vous pouvez ajouter des éclats de noix, noisettes ou amandes pour une touche croquante.
- Servir nature ou avec une boule de glace vanille ou une cuillère de crème fraîche.