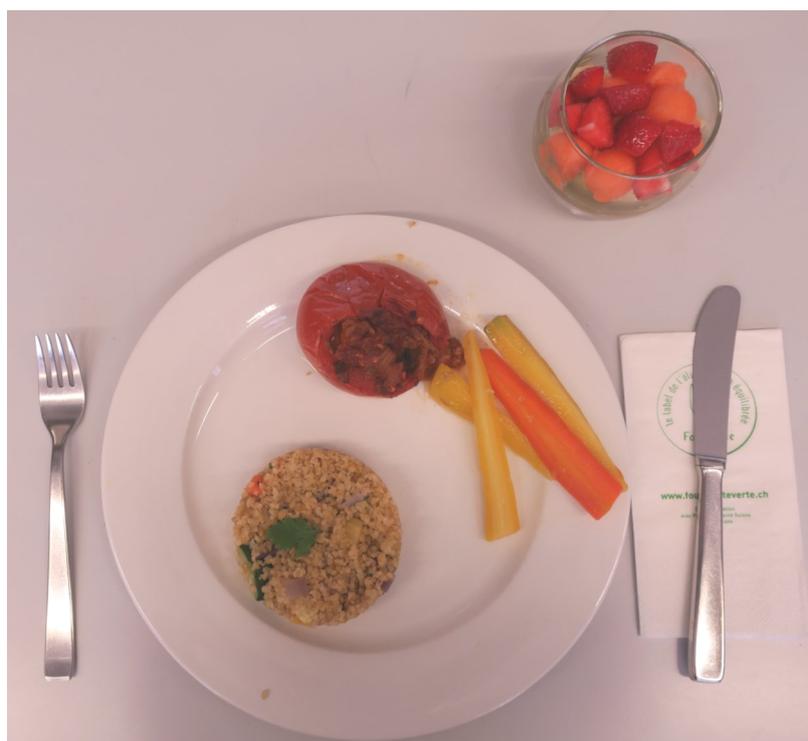


RECETTE FOURCHETTE GOURMANDE 2017

Par Corentin Simonin et Joey Siegenthaler



Tomates farcies à la viande hachée
Pilaf de boulghour aux petits légumes et thé de menthe
Carottes jaunes étuvées



Salade de fruits avec un filet de miel neuchâtelois



TOMATES FARCIES À LA VIANDE HACHÉE



4 pers.
(13-15 ans)

Ingrédients

4 tomates	320g viande hachée
1cs huile de colza HOLL	2 gousses d'ail
1-2 oignons	persil, marjolaine, thym frais
1cs farine	3cs purée de tomates
2dl fond de légumes	sel, poivre, paprika

Déroulement

- × Laver et couper les tomates au 3/4. Réserver le couvercle. Vider les tomates et émincer l'intérieur. Réserver le tout.
- × Saisir la viande hachée dans l'huile de colza HOLL.
- × Émincer finement l'ail ainsi que l'oignon et ciseler les herbes aromatiques. Ajouter le tout et faire revenir à feu doux.
- × Ajouter la farine, la purée de tomate et la chaire des tomates. Mélanger.
- × Mouiller avec le fond de légumes et laisser mijoter 15-20 minutes.
- × Rectifier l'assaisonnement.
- × Préchauffer le four à 190°C.
- × Farcir les tomates vides et les déposer dans un plat à gratin.
- × Cuire pendant 30-40 minutes.
- × Ajouter les couvercles des tomates 15 minutes avant la fin de la cuisson.

PILAF DE BOULGHOUR AUX PETITS LÉGUMES ET THÉ DE MENTHE



4 pers.
(13-15 ans)

Ingrédients

150g carottes

1 oignon rouge

300g boulghour

sel

150g courgettes

1 cc huile de colza HOLL

1 sachet de thé de menthe

coriandre fraîche

Déroulement

- × Laver, peler et couper les carottes ainsi que les courgettes en macédoine.
- × Faire revenir le tout ainsi que l'oignon préalablement coupé dans l'huile de colza HOLL.
- × Ajouter le boulghour et le faire revenir.
- × Ajouter le double de volume du boulghour en eau et le sachet de thé.
- × Laisser mijoter à couvert et à feu doux 15 minutes en remuant de temps en temps.
- × Après 10 minutes, retirer le sachet de thé et rectifier l'assaisonnement.
- × Laisser le boulghour finir d'absorber l'eau si nécessaire à couvert en dehors du feu.
- × Au dernier moment, ajouter la coriandre fraîche ciselée.
- × Dresser à l'aide d'un emporte pièce en forme de cercle et ajouter quelques feuilles de coriandre sur le pilaf de boulghour.

CAROTTES JAUNES ÉTUVÉES



4 pers.
(13-15 ans)

Ingrédients

400g carottes jaunes

1 pincé sucre

persil, ciboulette, cerfeuil frais

1cc huile d'olive raffinée

sel

Déroulement

- × Faire revenir les carottes préalablement lavées, pelées et coupées en 4 (morceaux de la même grandeur) dans l'huile d'olive raffinée.
- × Assaisonner et ajouter au besoin un peu de sucre.
- × Etuver les carottes 20-25 minutes.
- × Laver, hacher, ciseler et parsemer les herbes aromatiques sur les carottes dressées.

SALADE DE FRUITS AVEC UN FILET DE MIEL NEUCHÂTELOIS



4 pers.
(13-15 ans)

Ingrédients

250g fraises

250g melon

250g pommes

4cs de miel liquide
de la région

Déroulement

- × Laver les différents fruits et couper en morceaux (cuillère parisienne pour le melon).
- × Ajouter le miel et dresser dans des verrines.