Atelier « Je cuisine sans Chichi » du 22 septembre 2025

Voici les recettes conçues en intelligence collective par les participants à l'atelier.

Toutes n'ont pas été testées sur place par manque temps.

Un immense merci à tous les donateurs qui nous ont permis des réalisations culinaires originales et succulentes et… pratiquement gratuites ainsi qu'à tous les participant·e·s.

Ingrédients reçus des colis et des dons alimentaires

- Pintade entière
- Divers fruits
  - Melon
  - Bananes
  - Pommes
  - Kiwi
  - Citrons
- Divers légumes
  - Carottes
  - Radis
  - Navets (ou comme dirait Carole, mauvais film italien)
  - Panais
  - Haricots verts
  - Champignons de Paris frais
  - Tomates de différentes sortes
  - Ail
  - Échalotte
- Pâte brisée fraîche
- Yaourt grec
- Fromage blanc épais (il remplacera la crème fraiche dans les recettes)
- Huile d'olive
- Beurre
- Vinaigre balsamique
- Un plan de menthe poivrée
- En réserve dans l'armoire
  - Chocolat noir (œufs en chocolat noir)
  - Sucre
  - Farine
  - Miel liquide
  - …

Salade froide au yaourt grec, radis et melon

Ingrédients :

- 1 melon bien mûr
- Une quinzaine de radis
- 300 g de yaourt grec si possible nature sinon aux fruits
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- 1 filet de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe fraiche ou de basilic au choix
- Sel & poivre

Préparation

- Préparer les légumes et fruits
    - Couper le melon en petits dés (ou en billes si tu as une cuillère parisienne, mais ce n'est pas nécessaire).
    - Laver et couper les radis en fines rondelles.
- Préparer la sauce au yaourt
    - Dans un bol, mélanger le yaourt grec, l'huile d'olive et le jus de citron.
    - Ajouter éventuellement l'ail finement râpé ou écrasé.
    - Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.
- Assembler la salade
    - Dans un saladier, mélanger melon et radis.
    - Verser la sauce au yaourt par-dessus.
    - Parsemer de menthe fraîche ciselée.
- Servir frais
    - Laisser reposer au réfrigérateur 10–15 minutes avant de servir pour plus de fraîcheur.

C'est une salade douce et croquante à la fois, parfaite en entrée légère ou en accompagnement d'un plat estival.

Vol au vent de pintade, champignons et purée de panais

Ingrédients

- 1 pintade entière
- 300 g de champignons de Paris
- 2 échalotes (ou 1 oignon moyen)
- 25 cl de crème fraîche (liquide ou épaisse)
- 1 c. à soupe d'huile + 20 g de beurre
- Sel, poivre

Pour la purée :

- 600 g de panais
- 30 g de beurre
- 10 cl de lait (ajuster selon texture)
- Sel, poivre

Pour le dressage (facultatif si on a !):

- 4 croûtes feuilletées "vol-au-vent" prêtes à l'emploi

Préparation

- Cuire la pintade
  - Découper la pintade en morceaux (ailes, cuisses, filets). Pas besoin d'un désossage parfait, on récupérera la chair après cuisson.
  - 👉 Si tu préfères, tu peux la cuire entière puis la désosser ensuite.
  - Mettre les morceaux dans une cocotte avec un filet d'huile, sel, poivre.
  - Faire dorer sur toutes les faces, puis ajouter un petit verre d'eau, couvrir et laisser mijoter doucement 45 minutes (la viande doit être cuite et tendre).
  - Retirer les morceaux, laisser tiédir et désosser pour ne garder que la chair. Réserver.
  - Garder le jus de cuisson pour donner du goût à la sauce.

- Purée de panais
  - Éplucher et couper les panais en morceaux.
  - Les cuire dans de l'eau bouillante salée 20 min (jusqu'à tendreté).
  - Égoutter et écraser à la fourchette.
  - Ajouter beurre et lait chaud pour une purée crémeuse.
  - Rectifier l'assaisonnement.

- Garniture champignons-crème
  - Émincer les champignons et les échalotes.
  - Dans une poêle, faire revenir échalotes + champignons dans le beurre.
  - Ajouter la chair de pintade désossée.
  - Verser 2–3 cuillères à soupe du jus de cuisson réservé + la crème.
  - Laisser réduire doucement 5 minutes. Ajuster en sel et poivre.

- Assemblage
    - Réchauffer les croûtes feuilletées au four.
    - Les garnir du mélange pintade-champignons-crème.
    - Servir aussitôt, accompagné de la purée de panais.

Comme nous avions également reçu des poivrons, des haricots et des tomates, nous en avons fait un accompagnement pour notre vol au vent

Tarte aux pommes, bananes et kiwi

Ingrédients

- 1 pâte brisée ou sablée fraîche
- 2 pommes
- 2 bananes bien mûres
- 2 kiwis
- 1 sachet de sucre vanillé (ou 1 c. à soupe de sucre + quelques gouttes de vanille liquide)
- 1 noix de beurre
- Facultatif : un peu de cannelle ou de jus de citron

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante si possible).
- Préparer la pâte
  - Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier cuisson.
  - Piquer le fond avec une fourchette.
- Préparer les fruits
  - Éplucher et couper les pommes en fines lamelles.
  - Éplucher et couper les bananes en rondelles.
  - Éplucher les kiwis et les couper en rondelles fines (pas trop épaisses pour éviter qu'ils rendent trop d'eau).
- Assembler
  - Étaler les rondelles de banane sur le fond de tarte (elles vont servir de base moelleuse).
  - Disposer ensuite les lamelles de pomme en rosace.
  - Terminer en déposant les rondelles de kiwi par-dessus (plutôt au centre ou en petites touches décoratives, car le kiwi cuit légèrement plus vite).
- Finition
  - Saupoudrer de sucre vanillé.
  - Ajouter quelques petites noisettes de beurre par-dessus.
  - (Optionnel : un soupçon de cannelle ou un filet de jus de citron pour relever le goût).
- Cuisson
  - Enfourner 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les fruits fondants.
- Servir
  - Laisser tiédir avant de démouler.
  - À déguster nature, ou avec une cuillère de yaourt grec, une boule de glace vanille ou un filet de miel.

Bouillon express avec la carcasse de pintade

Ingrédients

- La carcasse de la pintade (os, peau, morceaux restants)
- 1 carotte (facultatif)
- 1 branche de céleri (facultatif)
- 1 petit oignon ou 1 échalote
- 1 feuille de laurier, 1 brin de thym (ou une pincée d'herbes sèches)
- 1,5 L d'eau
- Sel, poivre

Préparation

- Concasser légèrement la carcasse (ou la laisser entière si tu n'as pas de couteau costaud).
- Mettre la carcasse dans une grande casserole avec l'oignon coupé en deux, la carotte et le céleri si tu en as.
- Ajouter les herbes, sel, poivre, puis couvrir avec l'eau froide.
- Porter à frémissement, puis cuire à petit feu 45 minutes à 1 h.
- Écumer de temps en temps pour enlever l'écume grise.
- Filtrer le bouillon à travers une passoire fine.

Utilisations possibles

- Dans la recette du vol-au-vent : tu peux remplacer une partie de la crème par ce bouillon pour avoir une sauce plus légère et parfumée.
- En entrée légère : servi chaud avec quelques herbes fraîches.
- Comme base de cuisson : pour des légumes ou un risotto.