AREC : Atelier cuisine **24 janvier 2023** **Nicole**

Tarte millet « pom-potiron » au curry

Le millet est une céréale **sans gluten**, très **digeste**, et contient des **protéines variées** et également des **vitamines** (B1 et B6.) et des **minéraux** (grandes quantités de phosphore, de magnésium, de calcium, de fer et de zinc).
Il représente aussi une excellente source de **fibres.**
Il peut se substituer à la plupart des céréales connues. On le retrouve souvent dans les recettes de muesli, mais il peut aussi se cuisiner en bouillie, tortilla ou même risotto. Beaucoup de plats africains sont faits à base de millet, et ressemblent à du couscous, à marier avec plein de légumes.

Préparation du millet Rincer abondamment les graines. Mettre un volume de céréale pour 2,5 volumes d'eau. Cuire entre 25 et 30 minutes. (Il est également possible de le faire revenir dans l'huile avant de le mettre dans l'eau.

Pour 4 pers.
Moule à tarte de 24 cm

Pour le fond de tarte :

150 g de millet
1 c à soupe de farine de maïs
2 c à soupe d'eau
1 oignon rouge
Curry – curcuma
Huile d'olive

Pour la garniture
250 g de potimarron.
1 pomme
250 g de tofu soyeux
30 g de raisins secs
1,5 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de curry
1c à café de curcuma

Préparer le fond de tarte
- Huilez et farinez le fond et les bords du moule à tarte.
- Versez le millet dans un verre mesureur pour mesurer ensuite 2 fois son volume d'eau.
- Rincez abondamment les graines et égouttez puis faites cuire dans 2 fois son volume d'eau salée.
- dans un petit ramequin, délayer la farine avec l'eau. Incorporer au millet en fin de cuisson
- **Emincez finement l'oignon** et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, 1/2 c à café de curcuma et 1/2 c à café de curry.
- Une fois doré, incorporez le contenu de la poêle au millet et bien mélanger. A l'aide des doigts mouillés abaissez dans le fond et les bords du moule. (Passez souvent vos doigts sous l'eau froide pour éviter que le millet n'y adhère et terminez avec le dos d'une cuiller pour bien égaliser)

Préparer la garniture
- Râpez le potimarron et la pomme.
- faites tremper les raisins secs dans de l'eau.
- Dans une poêle, faites revenir l'huile avec les épices et ajoutez le potimarron et la pomme râpés. Faites revenir 2 minutes en mélangeant bien ; Salez, poivrez. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.

- **Préchauffez le four à 180°**

- Dans un saladier, bien battre le tofu soyeux au batteur électrique ou au blender (30 secondes). Ajouter les raisins secs égouttés puis incorporer le mélange au potimarron.
- Bien mélanger et versez sur le fond de tarte au millet.
- Enfournez pour 40 mn et laissez tiédir avant de servir.

Aussi délicieuse tiède que froide cette tarte accompagnera une salade de chou aux noisettes par ex. Peut s'emporter en pique-nique.

Gâteau : fondant à la châtaigne pour 6 à 8 personnes

500 g de crème de marrons
50 g de beurre fondu
25 g de chocolat noir 70 %
1 c à soupe de fécule de maïs (maïzena)
3 œufs

Facultatif : on peut ajouter un peu de rhum et servir avec une crème anglaise

- Préchauffer le four à 180 °
- Faites fondre le beurre dans une casserole et ajouter la crème de marron pour bien mélanger le tout puis le chocolat et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laisser tiédir.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Dans un saladier fouetter les jaunes, ajouter la fécule de maïs et la préparation crème de marron.

Ajouter délicatement les blancs battus en neige.

Verser dans un moule et enfourner 40 à 45 mn à 180°.
Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, la pointe doit ressortir sèche.
Ce fondant peut être mis dans un moule à cake, moule à manqué, moule à muffins =Dans ce cas, diminuer un peu le temps de cuisson.