



Atelier de cuisine thématique

*Manger italien
de l'entrée au dessert*

La Bouffe du Carrefour



Salade Caprese (4 portions)

Ingrédients :

- 3 tomates italiennes, coupées en tranches
- 1 concombre anglais épluché et coupé en tranches
- 4 grosses boules de fromage bocconcini (1 pot), tranchées
- ½ paquet de basilic frais, les feuilles séparées
- 1/3 t. d'huile d'olive
- ¼ t. de vinaigre balsamique
- 1 c. à t. d'origan séché
- Sel et poivre, au goût

Préparation :



1. Dans une grande assiette ronde, placer, en alternance, une tranche de tomate, une ou deux feuilles de basilic (selon la grosseur), une tranche de fromage puis une tranche de concombre, afin de former une couronne (comme sur la photo).

2. Verser l'huile et le vinaigre balsamique en filet sur la salade, puis la parsemer d'origan, de sel et de poivre. Servir.

Gnocchis au chou-fleur caramélisé

(4 à 6 portions)

Ingrédients :

- 4 pommes de terre Russet moyennes non pelées, lavées
- ½ c. à t. de sel
- 1 t. de farine tout usage non blanchie
- 1 œuf, légèrement battu
- 1 chou-fleur, coupé en gros bouquets, eux-mêmes tranchés à 1/2 po d'épaisseur
- 1 oignon jaune, émincé
- 1/4 t. de beurre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 t. de bouillon de légumes
- 1/4 t. de ciboulette ciselée
- 1/2 t. de fromage parmesan frais râpé
- 1 canne de haricots blancs, rincés et égouttés
-



Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre à quelques endroits et les placer directement sur la grille du four. Cuire 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.
2. Retirer du four. Peler les pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes et passer au presse-purée. Déposer la purée sur un plan de travail fariné. Saupoudrer les pommes de terre avec le sel. Laisser tiédir.
3. Saupoudrer les pommes de terre avec la farine, puis ajouter l'œuf. Avec les mains, mélanger délicatement les ingrédients. Pétrir ensuite le mélange jusqu'à ce que la pâte devienne souple et lisse. Ne pas trop travailler la pâte, car elle deviendrait trop élastique. Si la pâte est très collante, ajouter un peu de farine. Former un disque.
4. Sans attendre, séparer la pâte en 6 morceaux. Sur un plan de travail fariné, façonner un morceau à la fois en un rouleau de ½ po de diamètre. À l'aide d'un couteau, couper chaque rouleau en gnocchis de ½ po. Saupoudrer légèrement de farine. Si désiré, rouler les gnocchis sur une palette à gnocchis ou sur les dents d'une fourchette afin de leur donner une forme arrondie et un motif strié. Déposer les gnocchis sur une plaque légèrement farinée.
5. Dans une grande casserole d'eau frémissante salée, déposer un tiers des gnocchis à la fois. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.
6. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le chou-fleur et les oignons dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient bien doré, soit environ 10 minutes. Saler et poivrer.
7. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les gnocchis, les haricots blancs et la ciboulette. Réchauffer 2 minutes en remuant délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer du parmesan.

Escalopes de poulet alla parmigiana

(environ 4 portions)

Ingrédients :

- 1/2 t. de farine, tout usage
- 2 œufs
- 1/2 t. de chapelure, du commerce
- 3 c. à s. de parmesan frais, râpé
- 4 escalopes de poulet
- Un filet d'huile d'olive
- 1 c. à s. de beurre
- 1 t. de sauce tomate au choix, maison ou du commerce
- 1 ½ t. de fromage mozzarella, râpé
- ½ t. parmesan frais, râpé
- 2 boules (250 g chacune) de fromage mozzarella di bufala, pour servir



Préparation :

1. Dans 3 bols différents, déposer la farine, les œufs et la chapelure. Ajouter le parmesan dans le bol de chapelure, puis bien mélanger.
2. Passer chaque escalope dans la farine, les œufs, puis le mélange de chapelure.
3. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive avec 1 cuillère à s. de beurre, puis saisir les escalopes des deux côtés jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.
4. Transférer les escalopes sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin, puis les badigeonner de sauce tomate. Couvrir de fromage râpé, puis passer sous le gril pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.
5. Garnir de morceaux de fromage mozzarella di bufala, puis servir.

Manicottis de veau aux quatre fromages

(4 à 6 portions)

Ingrédients :

- 16 manicottis
- 2 boîtes (680 ml chacune) de coulis de tomates
- 2 c. à s. chacun : origan, thym, romarin, basilic, persil, sel, poivre
- 1 t. de fromage cheddar, râpé
- 1 t. de fromage mozzarella, râpé

Pour la farce :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 t. d'oignon jaune, haché finement
- 1 lb de veau haché maigre
- La chair de deux saucisses italiennes douces
- 1/3 de t. de tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- Sel et poivre, au goût
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 c. à s. de basilic frais
- Le zeste du 3/4 d'un citron
- 400 g. de fromage ricotta
- 1 œuf
- 1/2 t. de fromage parmesan, râpé
- 1/2 t. de fromage mozzarella, râpé



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Cuire les manicotti comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et réserver.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, puis attendrir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter le veau et la chair des saucisses, puis poursuivre la cuisson pendant 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la viande perde sa teinte rosée.
5. Assaisonner généreusement, ajouter l'ail, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
6. Transférer dans un bol, ajouter le reste des ingrédients « pour la farce », puis farcir les manicotti.
7. Dans un bol, mélanger le coulis de tomates avec les épices.
8. Verser la moitié du coulis de tomates au fond d'un plat allant au four, déposer les manicotti, puis couvrir du reste de la sauce, du fromage cheddar et du fromage mozzarella. Enfourner pendant 30 minutes, puis déguster.

Calzones **(6 portions)**

Ingrédients :

- 2 boules de pâte à pizza divisée en 6 boules égales
- 300 g de ricotta fraîche
- 6 t. de mozzarella, râpé
- 3 t. de parmesan frais, râpé
- 6 saucisses italiennes, hachées grossièrement et grillées
- 2 oignons jaunes, coupés en lanières et grillés
- 2 poivrons, coupés en lanières et grillés
- 12 champignons blancs, tranchés et grillés (facultatif)
- 1 boîte de conserve de sauce à pizza, réchauffée (pour servir)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F. Pétrir la pâte et former six disques d'environ 20 cm (8 po). Déposer sur une plaque à pain saupoudrée de farine.
2. Étendre les garnitures sur la moitié du disque, du centre vers le pourtour, en laissant un bord dégagé d'environ 2 cm (1/2 po). Replier délicatement la moitié du disque sans garniture sur l'autre moitié.
3. Presser le contour avec une fourchette pour bien refermer. Pratiquer deux courtes incisions sur le dessus.
4. Placer les calzones sur une plaque tapissée de papier parchemin. Faire cuire de 8 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du four, puis servir avec la sauce à pizza en à-côté.



Tiramisu

(10 à 12 portions)

Ingrédients :

- 1 t. de sucre
- $\frac{3}{4}$ t. d'espresso ou de café, chaud
- $\frac{1}{4}$ t. de lait
- 2 c. à s. de liqueur de café (Tia Maria ou autre)
- 5 jaunes d'œufs
- $\frac{1}{2}$ c. à t. d'extrait de vanille
- 475 g de fromage mascarpone, tempéré
- 1 $\frac{1}{2}$ t. de crème 35 %
- 30 à 40 biscuits doigts de dame
- 2 c. à s. de cacao, tamisé



Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et le café. Ajouter le lait et la liqueur de café. Réserver au froid.
2. Dans la partie supérieure d'un bain-marie, hors du feu, fouetter les jaunes d'œufs, la vanille et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre. Déposer la partie supérieure au-dessus de l'eau frémissante et fouetter sans arrêt jusqu'à l'obtention d'un ruban, soit environ 5 minutes. Retirer la partie supérieure du bain-marie et continuer de fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que la préparation soit tout juste tiède. Incorporer le mascarpone. Réserver.
3. Dans un autre bol, fouetter la crème et le reste du sucre (150 ml/ $\frac{2}{3}$ tasse) jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement au mélange de fromage.
4. Dans un plat rectangulaire d'environ 28 x 20 cm (11 x 8 po) et d'une contenance de 2,5 litres (10 tasses), couvrir le fond du moule de biscuits trempés dans le café, environ 2 à 3 secondes chacun. Casser les biscuits au besoin. Couvrir de la moitié de la garniture au mascarpone. Saupoudrer la moitié du cacao. Répéter avec le reste des ingrédients et terminer avec le cacao. Couvrir de pellicule plastique et réfrigérer au moins 4 heures ou préférentiellement toute une nuit.

Références

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/pates-riz/manicotti-de-veau-trois-fromages>

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/viandes/escalopes-de-poulet-alla-parmigiana>

<https://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.ca/2016/06/lentillons-de-champagne-facon-caprese.html>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/191-polenta-au-fromage-et-aux-champignons>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6118-tiramisu-le-meilleur>