



Atelier cuisine - 25 novembre 2025

« Je cuisine mes petits pots »

LE POULET BLANC

Listes des ingrédients pour une portion de 220g

80 g de blanc de poireau	5 g de blanc de poulet	80 g d'endive
5 g de beurre	50 g de pomme de terre	

Coupez le vert du poireau et retirez la base chevelue. Coupez les blancs en quatre puis en morceaux de 1 cm de longueur. Laissez-les tremper quelques minutes dans l'eau fraîche et rincez-les bien.

Épluchez, lavez et découpez la pomme de terre en petits cubes de 1cm

Enlevez le cône d'amertume de l'endive et détaillez-la en tronçons.

Coupez le blanc de poulet en petits cubes de 1cm.

Mettez tous les ingrédients dans un cuit vapeur (le poulet, la pomme de terre, l'endive, le blanc de poireau) et lancez la cuisson pendant 20 minutes.

Réservez le jus de cuisson

Mettez le contenu du panier dans un saladier avec le beurre.

Ajoutez une partie du jus de cuisson en fonction de la texture désirée.

Mixez le contenu du bol.

LE POULET ET SES DROLES DE CAROTTES

Listes des ingrédients pour une portion de 180g :

$\frac{1}{2}$ càc d'huile (olive ou colza)	40 g de carotte	4 brin(s) d'estragon
70 g de panais	60 g de pomme de terre	
	5 g de blanc de poulet	

Épluchez, lavez et coupez le panais, la pomme de terre et la carotte en petits cubes de 1 cm.

Coupez le blanc de poulet en petits cubes de 1 cm.

Mettez tous les ingrédients dans un cuit vapeur (le panais, le poulet, la pomme de terre, la carotte) et lancez la cuisson pendant 20 minutes

Réservez le jus de cuisson.

Mettez le contenu du panier dans un saladier avec l'huile.

Ajoutez les feuilles d'estragon (sans les queues).

Ajoutez une partie du jus de cuisson en fonction de la texture désirée.

Mixez le contenu du bol.

LE POULET A LA MAROCAINE

Listes des ingrédients pour une portion de 215g :

1 pincée de cumin	140 g de carotte	5 g de blanc de poulet
$\frac{1}{2}$ c à café de huile d'olive	70 g de pomme de terre	

Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en fines rondelles.

Épluchez, lavez et découpez la pomme de terre en petits cubes de 1cm

Coupez le blanc de poulet en petits cubes de 1cm.

Mettez tous les ingrédients dans un cuit vapeur (le poulet, la pomme de terre, la carotte) et lancez la cuisson pendant 20 minutes. Réservez le jus de cuisson.

Mettez le contenu du panier dans un saladier avec l'huile d'olive et le cumin.

Ajoutez une partie du jus de cuisson en fonction de la texture désirée puis mixez.



Atelier cuisine - 25 novembre 2025

« Je cuisine mes petits pots »

COMPOTE POMME BANANE CANNELLE

Listes des ingrédients pour 1 portion :

$\frac{1}{2}$ pomme

1 petite pincée de cannelle

$\frac{1}{2}$ banane

Jus de citron

Eplucher la pomme, et la couper en morceaux en retirant le trognon.

Cuire la pomme à la vapeur, jusqu'à ce qu'elle soit fondante (12 minutes environ).

Eplucher la banane et la couper en rondelles. L'arroser de jus de citron, afin d'éviter qu'elle ne noircisse.

Ajouter la banane dans le panier vapeur avec la pomme, et cuire jusqu'à ce que la banane ait ramolli (6 minutes environ).

Mixer la pomme avec la banane cuites avec une petite pincée de cannelle, jusqu'à obtention d'une texture homogène.

(Optionnel) Vous pouvez mixer avec un peu de jus de cuisson pour fluidifier un peu la texture et obtenir une texture très lisse.

Laisser refroidir et réserver au frais (ou congeler).

COMPOTE POMME COURGE

Listes des ingrédients pour 1 portion :

1 Pomme

50g de courge (butternut, potimarron...)

Eplucher la pomme et la courge, et les couper en morceaux en retirant le trognon de la pomme.

Cuire à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes ou dans une casserole à feu doux avec un peu d'eau.

Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Laisser refroidir et réserver au frais (ou congeler).

COMPOTE POMME ABRICOTS SECS

Listes des ingrédients pour 1 portion :

1 Pomme

2 abricots secs bio

Eplucher la pomme et la couper en morceaux en retirant le trognon.

Couper les abricots en 4.

Cuire à la vapeur la pomme et les abricots, jusqu'à ce qu'ils soient fondants ou dans une casserole à feu doux avec un peu d'eau.

Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Laisser refroidir et réserver au frais (ou congeler).