**Atelier cuisine 19 06 2024**

**Rillettes de maquereaux**

[1 cuillère à café de moutarde](https://www.marmiton.org/shopping/ingredient-tout-savoir-sur-la-moutarde-s4038486.html?); 0.5 oignon ou 1 belle échalote ;

120 g de maquereau au vin blanc et aromates (boîte) ;

150 g de fromage frais type saint Morêt

3 cornichons (pas trop gros)

Préparation : 10 min

Egoutter les maquereaux dans une passoire

Éplucher l'oignon ou l'échalote et le passer à la moulinette avec les cornichons, réserver.

Mettre les maquereaux dans une assiette en conservant les petits légumes qui sont avec et écraser le tout à la fourchette.

Ajouter le mélange oignon/cornichons ainsi que le fromage, bien mélanger à la fourchette et ajouter la moutarde et mélanger de nouveau.

Mettre les rillettes dans un bol et garder au réfrigérateur.

L'idéal est de les préparer le matin pour les déguster le soir, ou la veille pour le midi.

**Rillettes de saumon**

sel ; poivre ; [1 cuillère à soupe d' aneth finement ciselée](https://www.marmiton.org/shopping/comment-choisir-et-utiliser-l-aneth-s4044246.html); 1 yaourt crémeux ; 80 g de crème fraîche ; 400 g de saumon frais ; 200 g de saumon fumé ; 1 citron ; bouillon 1 fjord

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Cuire le saumon frais au court bouillon 10 mn. ; pendant ce temps hacher finement le saumon fumé.

Dans un saladier bien malaxer le saumon émietté, le saumon fumé, la crème fraiche, les 2/3 du fjord, le jus de 1/2 citron, l'aneth, du poivre.

Gouter et rectifier en poivre, citron.

Rajouter le reste de fjord si les rillettes ne sont pas assez souples.

Mettre 4 heures au réfrigérateur, on peut préparer ces rillettes la veille.

**Perle en salade de la mer**

Il vous faut, pour 8 personnes : 500g de pâtes en forme de perles ; 250g de dés de saumon fumé ; 100g d'œufs de truite ; 150g de crevettes décortiquées ; 1 petit bouquet de ciboulette

Pour la sauce...1 œuf ; 200g d'huile ; 2 cuillères à soupe de jus de citron ; 5cl de crème fraîche ; 5 cl de crème épaisse et entière ; Sel et poivre du moulin

Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet, les mettre dans une passoire, les rafraîchir sous l'eau froide, puis les égoutter. Les verser dans un saladier et ajouter les œufs de truite. Incorporer ensuite le saumon fumé.

Préparer la sauce... Mettre l'œuf, l'huile, le jus de citron le sel et le poivre dans un récipient haut et étroit. Avec un mixeur plongeant, commencer à mixer dans le fond puis remonter pour émulsionner parfaitement la sauce. Quand la sauce est bien prise, incorporer la crème et mixer encore quelques secondes. Incorporer la sauce dans la salade de pâtes et là rien n'oblige à utiliser toute la sauce, c'est une question de goût !

Ajouter les crevettes et la ciboulette ciselée. Rectifier l'assaisonnement si cela est nécessaire, puis placer au frais au moins 3h avant de déguster.

**Coucous poulet merguez – 8 personnes**

Ingrédients :

Temps total : 2 heures

Préparation : 30 min

8 merguez ; huile d'olive ; [fleur de sel ;](https://www.marmiton.org/shopping/sel-quelles-varietes-de-sel-choisir-pour-cuisiner-s3072478.html) sel ;  [safran ;](https://www.marmiton.org/shopping/comment-choisir-et-bien-utiliser-le-safran-s4044624.html) 2 cuillères à soupe de Ras el Hanout ;

1 boîte de pois chiches ; 4 oignons ; [600 g de carotte](https://www.marmiton.org/shopping/choisir-et-cuisiner-les-carottes-pour-leurs-nombreuses-qualites-s4044996.html); [2 aubergines](https://www.marmiton.org/shopping/comment-bien-choisir-cuisiner-et-consommer-l-aubergine-s4045847.html); [6 courgettes moyennes](https://www.marmiton.org/shopping/comment-bien-choisir-ses-courgettes-et-les-cuisiner-s4044057.html);

1 botte de céleri branche ; 8 navets ; 1 boîte de tomates pelées ; 0.5 boîte de concentré de tomates ; 2 cuillères à café de paprika ; 8 morceaux de collier d'agneau ; 8 hauts de cuisse de poulet ; 1 kg de semoule moyenne

Cuisson :

Découper l'agneau, en cubes de 4 cm. Les mettre à mariner dans de l'huile d'olive et des herbes de Provences pendant 1 heure.

Badigeonner le poulet d'huile d'olive et le recouvrir de fleur de sel, le faire cuire à la broche dans le four pendant 1h à 1h30.

Eplucher tous les légumes et les oignons, les détailler en gros cubes.

Faire revenir les morceaux de collier dans le couscoussier à l'huile d'olive, les retirer et y mettre tous les légumes à revenir sauf les courgettes.

Couvrir d'eau, saler, y ajouter le concentré de tomate, les tomates pelées, le safran, le paprika, le Ras el hanout et les morceaux de collier.

Laisser mijoter le tout durant 1h à 1h30, ajouter les courgettes au bout de 30 minutes de cuisson et les pois chiches 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Préparer la semoule en la faisant cuire à la vapeur dans le haut du couscoussier et en la roulant plusieurs fois, y ajouter du beurre à la fin.

Les faire cuire au grill viande le mouton. Faire cuire les merguez au grill viande.

Découper le poulet.

Servir le tout accompagné d’harissa (selon les goûts)

**Salade de fruits**

Utiliser des fruits de saison de préférence

Une cuillère à soupe d’alcool relève la saveur