

## RECETTES ATELIER DU 29 OCTOBRE 2022

### ANCHOÏADE

500 gr d'anchois entiers au sel

6 belles gousses d'ail

20 cl d'huile d'olive

Sous un écoulement d'eau tirer les filets d'anchois, dans un mortier piler l'ail pour obtenir une pommade lisse. Rajouter les filets d'anchois rincés deux fois puis les piler de la même façon que l'ail. Lier le tout avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pommade onctueuse.

Pour ceux qui n'ont pas de mortier un mixer fera l'affaire.

Servir avec des croutons dorés et des légumes crus.

### PAIN DE POISSON

Pour un pain de thon, il faut :

1 grosse boîte de thon au naturel (400 gr)

1 boîte de concentré de tomate

25 cl de crème fraîche

4 œufs, sel, poivre, persil

70 gr de gruyère

Battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le concentré de tomate, le gruyère puis le thon. Beurrer un moule à cake et y verser la préparation, laisser cuire au bain marie 45 mn thermostat 7

### CREVETTES A L'AIL

Eplucher les crevettes, les poêler quelques minutes

Saler et poivrer et juste avant de servir les saupoudrer d'ail en poudre.

Simple mais délicieux.

### CAKE A LA TRUITE

4 filets de truite

150 g de farine

3 œufs

1 sachet de levure chimique

12.5 Cl de lait

5 Cs d'huile d'olive

1 petite courgette coupée en dés

1 botte de ciboulette

¼ de poivron jaune et ½ poivron rouge coupés en dés

3 Cs de fromage râpé

3 pincées de sel, 3 tours de moulin à poivre

10g de beurre

Préchauffer le four à 200°. Couper la truite en gros dés, laver la courgette et coupez la en petits cubes. Ciseler finement la ciboulette. Mélanger farine, œufs, levure, lait, huile, sel poivre. Ajouter la truite, la courgette, les poivrons, la ciboulette et le fromage. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Beurrer un moule à cake, y verser la préparation et faire cuire environ 35mn. Contrôlez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans le cake (la pointe doit ressortir sèche). Démoulez et laisser refroidir.

## CAKE AU THON

200g de farine

1 sachet de levure chimique

10 cl de lait

7 cl d'huile

3 œufs

2 petites échalotes coupées finement et revenues à la poêle avec un petit peu de miel

12 tomates cerise coupées en 4 (si c'est la saison)

Poivre, sel, ciboulette

Une boîte de thon en miettes

Mélanger tous les ingrédients de la pâte à cake avec les miettes de thon, les échalottes, ajouter les tomates cerise.

Cuire au four 30 mn à 180°

Laisser refroidir (peut être préparé la veille).

Bon appétit.