

# LES RECETTES PAS À PAS

PAR LES CHEFS EXTRAORDINAIRES



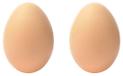
LES BLINIS DE PATATE DOUCE  
DE KÉVIN

**POUR 4 PERSONNES**



**INGRÉDIENTS**

2 OEUFS



150G DE FARINE



75G DE CRÈME LIQUIDE



1 PATATE DOUCE



1 ÉCHALOTE



1 BOUQUET DE MENTHE



1 BOUQUET DE CORIANDRE



DE L'HUILE D'OLIVE



DE LA SALADE



DU SEL



DE L'EAU



**USTENSILES**

1 CASSEROLE



1 POELE



1 MIXEUR



1 SALADIER



1 CUILLÈRE À SOUPE



1 COUTEAU



1 CUILLÈRE EN BOIS



1 SPATULE



**1 POT DE YAOURT VIDE**



**1 BOL**



**1 FOUET**



**1 ÉCONOME**



**1 PLANCHE À  
DÉCOUPER**



**1 ASSIETTE**



**ESSUIE TOUT**



NE PAS  
OUBLIER !

## LORSQUE JE **CUISINE**, JE PENSE **TOUJOURS** À ...

①

ME LAVER LES MAINS AVANT DE  
COMMENCER ET ENTRE CHAQUE  
ÉTAPE



②

RANGER ET NETTOYER MON  
PLAN DE TRAVAIL AU FUR ET À  
MESURE DE LA RECETTE



③

LAVER MES FRUITS ET LÉGUMES  
AVANT DE LES CUISINER



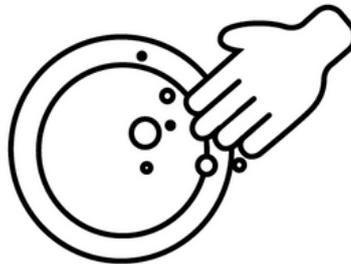
4

POSITIONNER MES MAINS EN  
SÉCURITÉ QUAND JE COUPE UN  
PRODUIT



5

FAIRE LA VAISSELLE À LA FIN  
DE LA RECETTE



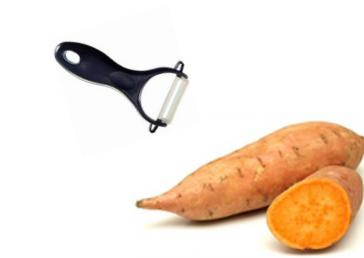
6

RANGER TOUS LES INGRÉDIENTS  
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO  
QUAND J'AI TERMINÉ

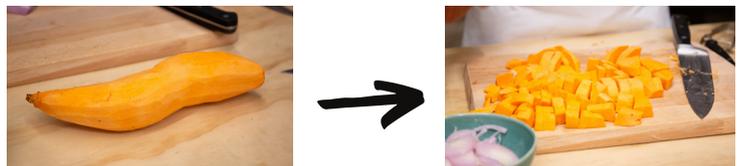


# PRÉPARER LA PURÉE DE PATATE DOUCE

1 ÉPLUCHER LA PATATE DOUCE



2 COUPER LA PATATE DOUCE EN CUBES



3 METTRE LES CUBES DE PATATE DOUCE DANS UN SALADIER



4 ÉPLUCHER L'ÉCHALOTE



**5**

COUPER L'ÉCHALOTE



**6**

METTRE LA CASSEROLE À  
CHAUFFER SUR FEU MOYEN



**7**

VERSER 2 CUILLÈRES À SOUPE  
D'HUILE D'OLIVE DANS LA  
CASSEROLE



**8**

AJOUTER L'ÉCHALOTE ET  
REMUER AVEC LA CUILLÈRE EN  
BOIS



**9**

QUAND L'ÉCHALOTE EST  
DORÉE, AJOUTER LA PATATE  
DOUCE ET MÉLANGER



10

AJOUTER 40CL D'EAU (SOIT 3  
POTS DE YAOURT) ET  
MÉLANGER



x 3



11

AJOUTER 1 PINCÉE DE SEL



12

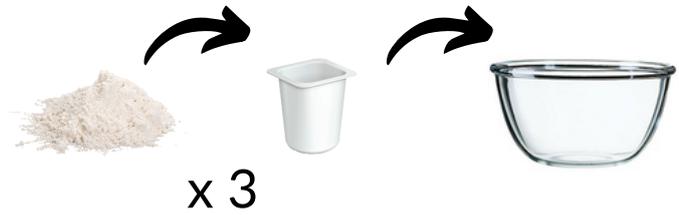
LAISSER CUIRE



# PRÉPARER LA PÂTE À BLINIS

1

AJOUTER **150G** DE FARINE  
DANS LE SALADIER (SOIT 3 POTS  
DE YAOURT)



2

CASSER LES 2 OEUFS DANS LE  
BOL



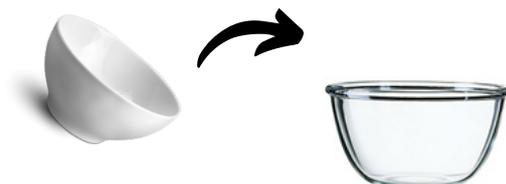
3

MÉLANGER LES OEUFS AVEC LE  
FOUET



4

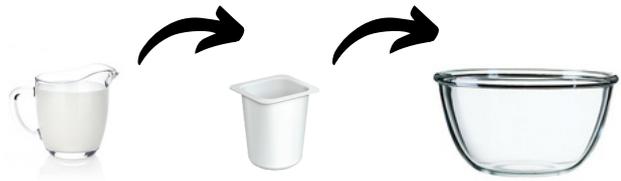
AJOUTER LES OEUFS À LA  
FARINE



**5** MÉLANGER AVEC LE FOUET



**6** AJOUTER **75G** DE CRÈME LIQUIDE (SOIT LA MOITIÉ D'UN POT DE YAOURT)



**7** MÉLANGER AVEC LE FOUET



**8** VÉRIFIER LA CUISSON DE LA PATATE DOUCE

**ATTENTION**

PLANTE LE COUTEAU DANS UN MORCEAU DE PATATE DOUCE. C'EST CUIT QUAND TU PEUX ENFONCER LE COUTEAU FACILEMENT



- 9 MIXER LA PATATE DOUCE POUR OBTENIR UNE PURÉE



- 10 VERSER LA MOITIÉ DE LA PURÉE DANS LE SALADIER



**ATTENTION**

POUR NE PAS GASPILLER, TU PEUX CONSERVER LE RESTE DE LA PURÉE ET LA MANGER LE LENDEMAIN

- 11 MÉLANGER AVEC LE FOUET



- 12 COUPER TRÈS FINEMENT LA CORIANDRE



**13**

COUPER TRÈS FINEMENT LA  
MENTHE



**14**

AJOUTER LA CORDIANDRE ET  
LA MENTHE DANS LE SALADIER



+



**15**

MÉLANGER AVEC LE FOUET



# LA CUISSON

- 1 METTRE LA POELE À CHAUFFER  
SUR FEU MOYEN



- 2 VERSER 2 CUILLÈRES À SOUPE  
D'HUILE D'OLIVE DANS LA  
POELE



- 3 AVEC LA CUILLÈRE À SOUPE,  
VERSER LA PRÉPARATION DANS  
LA POELE POUR FORMER DES  
BLINIS



- 4 LAISSER CUIRE JUSQU'À CE  
QU'ILS SOIENT DORÉS



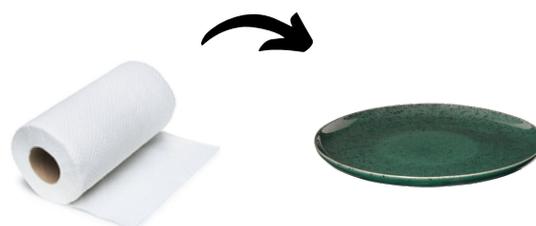
**5** RETOURNER LES BLINIS AVEC LA SPATULE



**6** LAISSER CUIRE L'AUTRE FACE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS



**7** METTRE 2 FEUILLES D'ESSUIE TOUT DANS UNE ASSIETTE POUR ABSORBER LE GRAS



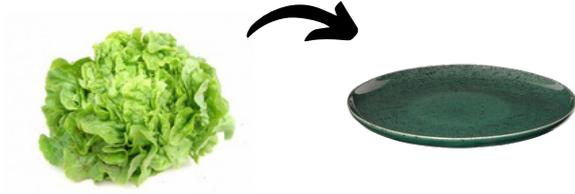
**8** METTRE LES BLINIS DANS L'ASSIETTE AVEC LA SPATULE



# LE DRESSAGE

1

METTRE LA SALADE DANS L'ASSIETTE



2

METTRE LES BLINIS À CÔTÉ DE LA SALADE



3

AJOUTER DE LA VINAIGRETTE SUR LA SALADE



C'EST PRÊT !



# RANGEMENT ET VAISSELLE

JE RANGE ET NETTOIE MON PLAN  
DE TRAVAIL



JE RANGE TOUS LES INGRÉDIENTS  
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO



JE FAIS LA VAISSELLE



**BON APPÉTIT !**