

RECETTES PORTUGUAISE ATELIER CUISINE DU 09 /10/2024

Salade de poulpes :

Pour 2 personnes

- 200 g de poulpe cuit
- 400 g de pommes de terre nouvelles
- 1/2 oignon doux
- 1 gousse d'ail
- 6 piquillos en bocal (ou 1 poivron rouge)
- 1/2 bouquet de coriandre
- 6 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1. Cuil à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Laver les pommes de terre, les éplucher puis les couper en morceaux. Les faire cuire à la vapeur, environ 10 minutes.

Pendant ce temps, peler l'oignon et l'ail, les hacher finement. Couper les piquillos (ou le poivron) en petits morceaux. Ciseler la coriandre.

Dans un bol, mélanger oignon, ail, piquillos et coriandre (en conservant quelques feuilles pour la finition) avec l'huile d'olive et le vinaigre, réserver.

Rincer le poulpe et le couper en morceaux.

Quand les pommes de terre sont cuites, les verser dans un saladier encore chaud avec le poulpe, rajouter le mélange précédent, saler et poivrer. Ajouter enfin les feuilles de coriandre réservées.

Poulet aux poivrons :

Ingrédients

Quantité par portion

24



310 g

Cuisses de poulet désossées



300 g

Pommes de terre à chair jaune



160 g

Poivron



1 pièce(s)

Lime



113 g

Oignon rouge, en tranches



1 cs

Mélange paprika fumé et ail



1 cs

Mélange d'épices méditerranéen

(Contient **Sulfites**)



4 cs

Mayonnaise

(Contient **Oeuf, Sulfites, Moutarde**)



7 g

Persil

Pas inclus dans votre livraison



2 cs

Huile*



0.13 cc

Sel et Poivre*

Avant de commencer, préchauffer le four à 450°F. Laver et sécher tous les aliments.

Couper les pommes de terre en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Évider le poivron, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sécher le poulet avec un essuie-tout, puis couper chaque morceau en deux.

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les pommes de terre, les oignons, le poulet et les poivrons de 2 c. à table d'huile, puis saupoudrer de mélange paprika fumé-ail, de mélange d'épices méditerranéen et poivrer. Bien mélanger, puis disposer en une seule couche. Rôtir au centre du four jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient entièrement cuits, de 22 à 24 min.** (NOTE : utiliser 2 plaques pour 4 pers, et mettre 2 c. à table d'huile par plaque. Cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

Pendant que le poulet et les légumes rôtissent, hacher grossièrement le persil. Zester et presser la moitié de la lime, puis couper le reste en quartiers.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moitié du persil, le zeste de lime et 1 c. à thé de jus de lime (doubler pour 4 pers). Saler et poivrer.

Couper le poulet en tranches fines. Répartir les pommes de terre et les légumes dans les assiettes, puis garnir de poulet. Saupoudrer du reste de persil et servir la mayo à la lime comme trempette. Arroser du jus d'un quartier de lime, au goût.

Pastel nata (Portugais)

Ingredients : 8 personnes

1 pâte feuilletée

2 cuillères à soupe de maïzena

200 gde sucré

0.5 l de lait

1 pelure de citron

4 oeufs

ÉTAPE 1



Dans une casserole, mettre le lait, le sucre, la maïzena, et le zeste de citron.

ÉTAPE 2

Mélanger pour bien incorporer tous les ingrédients.

ÉTAPE 3

Faire chauffer, à feu doux dans une casserole, en mélangeant toujours avec une cuillère en bois.

ÉTAPE 4

Arrêter le feu, quand le mélange s'épaissit.

ÉTAPE 5



Dans 2 moules à muffins, mettre des petits ronds de pâte feuilletée (les découper en prenant une tasse moyenne pour la mesure).

ÉTAPE 6

Puis, séparer les blancs des jaunes... Garder les blancs pour une autre utilisation, ou bien les jeter.

ÉTAPE 7



Enlever le zeste de citron, et incorporer les jaunes d'oeufs.

ÉTAPE 8

Mélanger, sur feu doux, pendant 5 min.

ÉTAPE 9



Verser le mélange dans la pâte feuilletée.

ÉTAPE 10

Enfourner à 210°C (thermostat 7), pendant 30 min... le dessus de ces petits flans va brunir, c'est normal!