

arkose cantine

Les Cantines Arkose dévoilent les secrets de leurs recettes de l'été !

L'heure du renouveau a sonnée ! L'hiver s'en va doucement et le soleil timidement pointe le bout de son nez. Arkose dévoile sa nouvelle carte pour offrir aux amateurs de cuisine saine et savoureuse une sélection de recettes de saison. Fières de la certification Ecotable, les Cantines Arkose privilégient les produits locaux dans une démarche écoresponsable.

Les recettes Arkose peuvent être savourées aussi bien chez soi que dans leurs différentes adresses.



entrées

Croquetas de pomme de terre à l'emmental

ingrédients

- 500 g de pommes de terre
 - 100 g d'emmental râpé
 - 2 œufs
 - 100 g de chapelure
 - Sel et poivre au goût Huile de friture
- Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et écrasez-les dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
 - Ajoutez l'emmental râpé à la purée de pommes de terre encore chaude et mélangez bien jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien incorporé.
 - Assaisonnez la préparation avec du sel et du poivre selon votre goût.
 - Laissez refroidir légèrement le mélange, puis formez des croquettes en prélevant une petite quantité de pâte et en façonnant des boules ou des cylindres.
 - Battez les œufs dans un bol peu profond et placez la chapelure dans un autre bol.



- Passez chaque croquette dans l'œuf battu, puis dans la chapelure, en veillant à bien les enrober.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une grande poêle ou une friteuse à une température d'environ 170-180°C.
- Faites frire les croquettes en plusieurs lots jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, environ 2 à 3 minutes par lot.
- Égouttez les croquettes sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.
- Servez les croquettes chaudes, accompagnées d'une sauce de votre choix, comme une sauce tomate ou une sauce au fromage.

Œuf cocotte au bleu

ingrédients

Pour les œufs pochés :

- 4 œufs frais
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre noir moulu, selon votre goût

Pour la sauce au bleu :

- 100g de fromage bleu (comme du Roquefort, du Gorgonzola, ou du Bleu d'Auvergne)
- 100ml de crème épaisse
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre noir moulu, selon votre goût



- Commencez par préparer la sauce au bleu. Dans une petite casserole à feu moyen, faites fondre le beurre. Ajoutez ensuite le fromage bleu coupé en petits morceaux et la crème épaisse. Remuez continuellement jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu et que la sauce soit lisse et crémeuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Réduisez le feu et gardez la sauce au chaud tout en préparant les œufs pochés.
- Pour les œufs pochés, remplissez une casserole d'eau et ajoutez-y le vinaigre blanc. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour maintenir l'eau à un frémissement doux.
- Cassez chaque œuf dans une tasse individuelle ou un petit bol.
- Utilisez une cuillère pour créer un tourbillon dans l'eau frémissante. Cela aidera à garder les blancs d'œufs ensemble lors de la cuisson.

- Déposez délicatement chaque œuf dans l'eau en veillant à ne pas les casser. Laissez cuire pendant environ 3 à 4 minutes pour des œufs pochés avec un jaune coulant.
- Pendant que les œufs cuisent, vérifiez la consistance de la sauce au bleu. Si elle semble trop épaisse, vous pouvez la diluer avec un peu de lait ou de crème supplémentaire.
- Lorsque les œufs sont cuits selon votre préférence, utilisez une écumoire pour les retirer délicatement de l'eau et égouttez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'eau.
- Disposez les œufs pochés sur des assiettes de service et nappez les généreusement de sauce au bleu chaude.
- Assaisonnez légèrement avec du poivre noir moulu et servez immédiatement.

Tartine gourmande

ingrédients

- 1 tranche de pain de campagne
- 20cl crème épaisses
- 1 petite poignée de roquette
- 2 tranches de camembert
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques cerneaux de noix
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- Préchauffez votre four à 180°C.
- Sur une plaque de cuisson, disposez la tranche de pain de campagne et arrosez-la d'un filet d'huile d'olive.
- Enfournez la tranche de pain de campagne pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
- Pendant ce temps, dans une poêle chaude, faites légèrement griller les tranches de camembert des deux côtés.
- Sortez la tranche de pain de campagne du four et disposez-la sur une assiette.
- Étalez la crème épaisse sur la tranche de pain de campagne grillée.
- Disposez ensuite les tranches de camembert grillés.
- Ajoutez la roquette par-dessus.
- Arrosez le tout avec le miel.
- Ajoutez quelques cerneaux de noix par-dessus.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Servez immédiatement et dégustez cette délicieuse tartine gourmande.

plats

ingrédients

Pour les falafels :

- 400g de pois chiches cuits (égouttés et rincés si en conserve)
- 1 petit oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre 1/2 cuillère à café de piment en poudre (facultatif, ajustez selon vos préférences de piquant)
- Sel et poivre noir moulu, selon votre goût
- Huile d'olive pour la cuisson

Pour la sauce au yaourt grec :

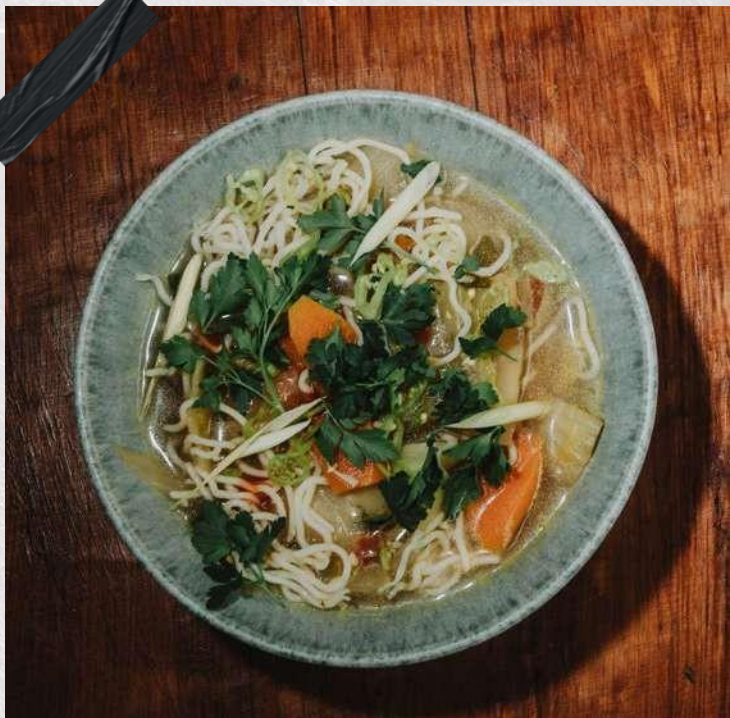
- 200g de yaourt grec
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée (facultatif)
- Sel et poivre noir moulu, selon votre goût
- Pour les légumes de printemps et la salade :
Une sélection de légumes de printemps de votre choix (par exemple, cèleri, radis, asperges, carottes etc.)
- Mélange de salade verte
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir moulu, selon votre goût

Bowl oriental aux falafels



- Commencez par préparer les falafels. Dans un robot culinaire, mélangez les pois chiches, l'oignon, l'ail, la coriandre fraîche, le cumin, la coriandre en poudre, le piment en poudre (si vous en utilisez) et assaisonnez avec du sel et du poivre. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène mais encore un peu granuleux.
- Formez des boules avec le mélange de pois chiches, puis aplatissez les légèrement pour former des galettes.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites cuire les falafels pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Pendant que les falafels cuisent, préparez la sauce au yaourt grec. Dans un bol, mélangez le yaourt grec, le jus de citron, la menthe fraîche hachée (si vous en utilisez), du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Préparez les légumes de printemps et la salade. Coupez les légumes en dés ou en tranches selon votre préférence. Assaisonnez-les avec un peu de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Disposez une portion de mélange de salade verte dans chaque bol. Ajoutez les légumes de printemps préparés sur le dessus.
- Placez quelques falafels sur le dessus des légumes.
- Servez les bols avec une généreuse cuillerée de sauce au yaourt grec sur le côté.
- Vous pouvez également ajouter des garnitures supplémentaires comme des graines de sésame, des amandes effilées, ou des quartiers de citron pour encore plus de saveur.

Pot au feu Thai



ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 morceau de gingembre frais (environ 1 pouce), pelé et émincé
- 1/2 cuillère à café de pâte de curry rouge ou verte
- 1/2 cuillère à café de pâte de curry jaune (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 2 tasses de soja
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 pomme de terre, coupée en dés
- 1/4 de chou chinois, coupé en morceaux
- 1 poireau, coupé en rondelles
- Champignons paris émincés
- 100g nouilles de riz
- 100g de viande de votre choix coupée en morceaux (pour la version carnivore)
- Sel et poivre au goût
- Jus de citron vert (facultatif)
- Coriandre fraîche pour garnir (facultatif)

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez l'ail émincé et le gingembre émincé dans la casserole. Faites revenir pendant environ une minute jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
- Ajoutez la pâte de curry rouge ou verte, la pâte de curry jaune (si vous utilisez), le curcuma en poudre et mélangez bien pour enrober les oignons, l'ail et le gingembre des épices.

- Versez l'eau et le soja dans la casserole et portez à ébullition.
- Ajoutez les légumes coupés (carotte, pomme de terre, chou chinois, poireau, champignons) et les nouilles de riz dans la casserole et laissez mijoter à feu doux pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Vous pouvez également ajouter un peu de jus de citron vert pour ajouter de la fraîcheur.
- Servez le pot-au-feu thaï chaud, garni de coriandre fraîche si désiré.

desserts



Crumble aux fruits de saison (pomme)

ingrédients

Pour la garniture aux pommes :

- 10 pommes (variété adaptée à la cuisson, comme des pommes **Granny Smith** ou des **Golden**)
- 100g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- Jus de 1 citron

Pour la pâte à crumble :

- 200g de farine
- 100g de sucre
- 100g de beurre froid, coupé en petits dés
- Une pincée de sel

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
- Épluchez, épépinez et coupez les pommes en cubes de taille moyenne. Arrosez les de jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent.
- Dans un grand bol, mélangez les cubes de pommes avec le sucre et la cannelle (si utilisée). Disposez les pommes dans un plat allant au four.
- Pour préparer la pâte à crumble, dans un autre bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez ensuite le beurre froid coupé en dés. À l'aide de vos doigts ou d'un coupe-pâte, travaillez rapidement le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à une chapelure grossière, avec de petits morceaux de beurre encore visibles.

- Répartissez la pâte à crumble sur les pommes dans le plat de cuisson, en veillant à couvrir uniformément toute la surface.
- Enfournerez le crumble dans le four préchauffé et laissez cuire pendant environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant et que les pommes soient tendres et juteuses.
- Une fois cuit, sortez le crumble du four et laissez le refroidir légèrement avant de le servir.
- Servez le crumble tiède, accompagné de crème fouettée, de glace à la vanille ou de crème anglaise, si désiré.

Crème brûlée du moment (vanille)

ingrédients

Pour 8 personnes :

- **1 litre de crème liquide**
- **200 grammes de sucre**
- **10 jaunes d'œufs**
- **1 gousse de vanille (ou extrait de vanille)**
- **Sucre cassonade pour caraméliser**



- Préchauffez votre four à 100°C .
- Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau.
- Dans une casserole, versez la crème liquide, les graines de vanille et la gousse de vanille. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que la crème soit tiède. Attention à ne pas la faire bouillir.
- Dans un grand bol, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Versez petit à petit la crème chaude sur le mélange jaunes d'œufs et sucre en fouettant constamment pour éviter que les œufs cuisent.
- Une fois le mélange bien homogène, versez-le dans des ramequins individuels.
- Disposez les ramequins dans un plat allant au four. Versez de l'eau chaude dans le plat pour créer un bain-marie. L'eau doit arriver à mi-hauteur des ramequins.
- Enfournez le plat dans le four préchauffé et laissez cuire pendant environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les crèmes soient prises mais encore légèrement tremblotantes au centre.
- Une fois cuites, sortez les crèmes du four et laissez-les refroidir à température ambiante. Ensuite, réfrigérez-les pendant au moins 2 heures, voire toute une nuit.
- Au moment de servir, saupoudrez généreusement chaque crème de sucre cassonade et caramélisez-la à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou sous le grill du four préchauffé jusqu'à ce que le sucre forme une croûte dorée et croustillante.
- Laissez refroidir légèrement avant de déguster.

BON APPÉTIT !
