

Liste des ingrédients ATELIER CUISINE :



Partie salée pour 5 personnes :

Pour les végétariens :

Steaks végétariens ou saucisses nuggets végétariens

Pour les non végétariens :

1kg de blanc de poulet coupé en fines lanières

Ingrédients en commun :

- 2 oignons coupés en juliennes
- 3 gros poivrons (rouge, vert et jaune) coupés en juliennes
- 15 galettes de blé ou tortillas
- 175 g de concentré de tomates
- 1 cl à soupe de paprika, de coriandre, de cumin
- 2 cl à soupe épice tex mex
- salade verte
- 4 tomates coupées en dés
- cheddar orange râpé
- 3 gousses d'ail hachées, poivre, sel, sucre
- 1 citron
- 5 cl à soupe de crème fraîche
- piment de Cayenne (selon vos goûts)
- huile d'olive
- guacamole (selon vos goûts)

Partie sucrée : (Au choix) :

- 1 pâte brisée (fait maison ou achetée dans le commerce)
- 125 grammes de noix de coco
- 125 grammes de sucre en poudre
- 20 cl de crème liquide
- 1 blanc d'œuf
- 200 grammes de chocolat noir ou au lait

ou

- 1 pâte brisée (fait maison ou achetée dans le commerce)
- 120 grammes de noix de coco
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 grammes de confiture d'abricot