



## SAMEDI SOIR...

Samedi soir, mon amie J a fêté son anniversaire à l'atelier ! Une douzaine de joyeuses copines réunies pour cette belle occasion ont cuisiné ensemble un menu que nous avons déterminé ensemble. Un moment de belles rencontres, de convivialité et pour moi, un moment inoubliable : c'est le premier atelier aussi important que j'animais ! Quel privilège, bonheur mais surtout quelle responsabilité ! Que d'émotions aussi ! Une super soirée qui présage de beaucoup d'autres très beaux moments à partager !

Parmi les délices préparés, nous avons réalisé ce plat qui, j'en suis sûre, a fait l'unanimité parmi les convives.

Le saumon, sauce poireaux et chicons à la crème de coco, vapeur de céleri rave et ribambelle de betteraves, sauce crue coriandre tamari

Pour 4 personnes :

4 filets de saumon de 100 gr  
1 poireau (le blanc)  
2 chicons  
2 c à c d'huile de coco  
1 c à c de curry  
1 échalote  
½ gousse d'ail  
½ botte de coriandre  
Piment d'Espelette  
½ céleri rave  
1 betterave  
1 c à s de tamari  
Huile d'olive  
Fleur de sel



Détaille les poireaux et les chicons grossièrement ainsi que l'ail et l'échalote. Coupe le céleri rave en tranches, passe la betterave au rouet. Si tu n'en as pas, tu peux toujours les râper, c'est très joli aussi. Cuis le tout 25 minutes à la vapeur. 8 minutes avant la fin, ajoute les filets de saumon. Pendant ce temps, prépare la sauce crue : coupe la coriandre finement, ajoute le tamari, le piment d'Espelette et 4 c à s d'huile d'olive. Prépare la sauce cuite : mixe l'ail, l'échalote, les poireaux et les chicons avec l'huile de coco et le curry. Dispose la sauce cuite dans le fond des assiettes, dépose une tranche de céleri rave, ensuite le poisson, les betteraves et termine par 1 c à s de sauce crue.

Toi aussi, **viens tester un atelier** ! Si tu n'es pas encore inscrit, consulte [la liste des cours](#) et remplis le formulaire. Une petite précision par rapport au **cours en cycle** (1 cours/mois pendant 5 mois) : tu peux t'inscrire au premier en guise de test et ensuite décider si tu poursuis. Attention, ne tarde pas trop, le premier commence le mardi 14 février (mais quelle belle occasion de fêter son valentin ou sa valentine !!), et ensuite, jeudi 16, samedi 18...

A bientôt pour de belles aventures culinaires !