



Recettes façon Wilson





Risotto revisité au poulet et aux châtaignes

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 verre de riz basmati
- 2 escalopes de poulet
- 12 châtaignes cuites (en conserve, sous vide ou fraîches)
- 1/2 cube de bouillon de poule
- 250ml d'eau
- l'équivalent d'une c.à.s de beurre
- 2 c.à.s de farine
- un peu d'huile d'olive
- poivre

Préparation

Coupez vos escalopes de poulet en petits morceaux et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez les châtaignes préalablement coupées. Poivrez et réservez.

Plongez votre riz basmati dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min.

Pendant que votre riz cuit, dans une autre casserole, réalisez un roux (faites fondre le beurre et ajoutez la farine, mélangez). Diluez votre demi cube de bouillon de poule dans 250 ml d'eau, versez sur le roux et faites épaissir votre sauce sur feu doux sans cesser de remuer. Retirez du feu.

Egouttez votre riz, versez-le dans la casserole de sauce puis ajoutez le poulet et les châtaignes. Dégustez chaud !



Cupcakes aux Tagada®

Pour 10 cupcakes

Ingrédients

Glaçage

- 125 g de mascarpone
- 10 fraises Tagada®
- 3 c.à.s de lait
- un peu de sucre glace
- 1 feuille de gélatine
quelques gouttes
de colorant rouge

Gâteaux

- 25 fraises Tagada®
- 6 cl de lait écrémé
- 75 g de beurre
- 2 œufs
- 70 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 1 c.à.c de levure chimique

Préparation

Glaçage

Mettez la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir.

Pendant ce temps, faites fondre les fraises Tagada® dans le lait, essorez la feuille de gélatine et ajoutez-la au mélange lait/Tagada® chaud.

Laissez refroidir et ajoutez la mascarpone, quelques gouttes de colorant. Mélangez bien et mettez au réfrigérateur.

Gâteaux

Préchauffez le four à 170°C.

Faites fondre les fraises Tagada® avec le lait et le beurre.

Mélangez ensemble tous les autres ingrédients. Lorsque tous les bonbons sont fondus, ajoutez-les à ce mélange.

Remplissez des caissettes à cupcakes aux 2/3 et enfournez 15 min. Une fois les gâteaux cuits, laissez-les refroidir.

Dressez vos cupcakes. Pour cela, remplissez une poche à douille avec le glaçage Tagada® et mettez-en sur les gâteaux. Ajoutez une fraise Tagada®.

Dégustez avec un thé.



Diagnostiquée en 2011, Mégane Imbert est aujourd'hui une brillante étudiante en médecine.

D'un naturel pétillant et joyeux, elle est passionnée de cuisine et de photographie. A l'âge de 20 ans, elle devient l'auteur de ce livre de recettes dédiées aux malades de Wilson ou à tous ceux qui aiment simplement cuisiner et se régaler.

23 recettes sucrées et 18 salées à partager entre amis ou en famille, des recettes simples et délicieuses pour recevoir ou pour tous les jours ; c'est ce que nous propose Mégane à travers ses recettes « façon Wilson ».

Bonne dégustation à tous !



2013



Recettes façon Wilson

est distribué au profit de la recherche sur la maladie de Wilson