



Les Paniers s'invitent à la Maison !

Des recettes de saison
pour des menus à 2€ par personne

Association
Légum'au Logis

GRAND LYON
communauté urbaine



est
MÉTROPOLE
HABITAT



villeurbaine



AFEV **

sommaire

Remerciements p.2

Légum'au Logis p.3

Pourquoi « Les Paniers s'Invitent à la Maison » p.5

Les petits plus des paniers s'invitent à la maison :

 Croc'éthic, un partenaire de qualité p.6

 VRAC, Vers un Réseau d'Achats en Commun p.8

 Sens & Savoirs, pour un équilibre au quotidien p.9

 L'Afev et les Kap's, qu'est ce que c'est ? p.10

Les paniers s'invitent chez Farida p.11

Les paniers s'invitent chez Georges p.14

Les paniers s'invitent chez Myriam p.17

Les paniers s'invitent chez Khadija p.20

Les paniers s'invitent chez Leïla p.23

Les paniers s'invitent chez Zbeïda p.26

Les paniers s'invitent chez Sofiane p.29

Les paniers s'invitent chez Jacqueline p.32

Les paniers s'invitent chez Fatna p.35

Les recettes de printemps de Légum'au Logis p.38

Les recettes d'été de Légum'au Logis p.40

Les recettes d'automne de Légum'au Logis p.42

Les recettes d'hiver de Légum'au Logis p.44

Les paniers s'invitent chez les Kap's p.46

Remerciements

Toute la construction de ce recueil a nécessité l'aide, l'implication, l'imagination et le soutien de différents acteurs sans lesquels vous n'auriez rien entre vos mains à ce moment précis.

La Région Auvergne Rhône-Alpes a mis la première pierre à l'édifice, en soutenant et en finançant le projet. Un premier grand merci !

Nous remercions vivement Croc'éthic, notre partenaire et fournisseur de paniers. Ces plats n'auraient pas eu la même saveur sans ces produits de grande qualité !

Bien sûr, pour des repas plus complets, des produits d'épicerie sèche ont été utilisés. Merci à Vrac de nous avoir fait profiter d'une matière première de qualité pour cuisiner.

Merci aussi à Céline Leprince, notre diététicienne de référence, pour son implication tout au long du projet.

Nous remercions L'AFEV et les Kap's, colocataires solidaires, qui ont cuisiné avec les habitants pour réaliser un menu gourmand et nous régaler efficacement.

Et bien sûr, un grand merci à Myriam, Sofiane, Zbeïda, Fatna, Leïla, Khadija, Farida, Georges et Jacqueline, qui ont relevé le défi avec brio. Merci pour votre investissement et votre bonne humeur. D'ailleurs, nous remercions aussi tous ceux qui ont participé aux repas, après avoir cuisiné.

Un merci tout particulier à Patricia, notre adhérente de choc, pour l'énorme travail d'infographie et de mise en forme de ce recueil.

Merci à tous pour votre participation à ce beau projet !

Légum'au... quoi ?



Née en 2012, l'association Légum'au Logis est située **en pied d'immeuble dans le quartier des Buers**, à Villeurbanne. Composée de deux salariés, deux services civiques la plupart de l'année et de chouettes bénévoles, l'association a pour objectif de créer une dynamique de quartier autour de **l'accès pour tous à une alimentation saine et de qualité**.

Chaque semaine Légum'au Logis **propose des paniers** de différents formats composés de fruits, de légumes et d'œufs. Des paniers de laitages peuvent également être commandés par les amateurs de fromages et de yaourts. L'ensemble des produits distribués est local puisqu'il provient des Monts du Lyonnais, et de saison. L'association travaille en effet **en partenariat avec Croc'Ethic**, qui regroupe des producteurs engagés et signataires de **La Charte d'Agriculture Paysanne**, travaillant dans le respect de l'environnement, des produits, et des consommateurs.

Un objectif fort de l'association : **la politique tarifaire solidaire** mise en place grâce une double tarification. Il s'agit d'un système de paiement équitable où les adhérents à revenus modestes ont la possibilité d'acheter des paniers à un tarif solidaire appelé « **coup de pouce** », fixé en dessous du prix coûtant.



Et cela, **sans aucune justification** : tout est dans la confiance et le respect ! Ce prix coup de pouce est compensé par la vente des paniers à un tarif légèrement margé aux adhérents plus aisés et par des subventions accordées par la ville de Villeurbanne. De plus, les commandes se font chaque semaine et **sans aucun abonnement**.



Une fois par mois, **des produits d'épicerie sèche en vrac** sont proposés. Légum'au Logis, en **partenariat avec l'association Vrac**, permet un point de distribution sur le quartier des Buers. Ces produits sont proposés à un prix très abordable puisqu'ils ne sont pas margés.

Quand l'énergie et la convivialité de l'équipe ne sont pas mobilisées sur la vente de produits alimentaires, c'est dans **des projets d'animations et de sensibilisation** que celle-ci s'investit. Sorties à la ferme, cueillette de fruits, ateliers cuisines, chauffe du four à bois, ateliers jardinage ... Autant d'occasions de **favoriser les échanges, le partage de savoirs, de créer de nouveaux liens**, et pourquoi pas, d'apporter de la bonne humeur aux habitants, redonner un peu de sens à l'alimentation ?



POURQUOI LES PANIERS S'INVITENT À LA MAISON?

Suite à une étude de 2016 réalisée par l'Observatoire des Espaces Agricoles et Naturels, il a été conclu qu'il n'est pas possible de manger équilibré à moins de 3,5€ par jour et par personne.

Alors, dans le cadre du projet éco-citoyenneté initié par la région Auvergne Rhône-Alpes, le PIM (les Paniers s'Invitent à la Maison) est né. Le principe ? Sélectionner 9 familles habitantes du quartier des Buers, leur offrir deux des grands paniers que Légum'au Logis propose chaque semaine et les accompagner dans sa transformation en bons petits plats. Mais le défi ne s'arrête pas là ! La découverte de nos jolis paniers doit se conclure par l'élaboration d'un **menu complet à 2€ par personne.**



Les participants nous ont ouvert leur cuisine et ont construit, en fonction des produits présents dans les paniers, de leurs goûts et de leurs savoir-faire, des menus de saison répondant à la contrainte budgétaire. L'occasion de (re)trouver le plaisir et le goût de cuisiner, et de faire découvrir les produits paysans de Légum'au Logis !



Les recettes sont donc celles des participants au projet, avec leurs astuces, et leurs façons de faire. Ils se sont impliqués dans tout le repas, de la préparation à la dégustation, avec des conseils et des échanges autour de l'alimentation locale, de saison, et de l'équilibre alimentaire.

Ce défi plein de surprises a permis d'obtenir une bonne trentaine de recettes aux saveurs diverses qui vous sont aujourd'hui proposées !

croc'ethic, un partenaire de qualité

Les paniers ont régalé les neuf familles engagées dans le projet PIM grâce à l'implication de Croc'éthic qui œuvre **depuis 10 ans** pour permettre à des consommateurs de **retrouver un lien avec les producteurs et d'accéder à des produits savoureux**.

Les **vingt paysans** qui travaillent avec Croc'éthic s'investissent au quotidien pour produire des aliments de qualité. Les paysans s'engagent à produire selon **La Charte d'Agriculture Paysanne**. Cela implique le respect des terres cultivées, des saisons, des produits et des hommes. Les paysans sont valorisés par une **juste rémunération**, et peuvent donc vivre de leur travail.

Ce système **favorise une économie locale** puisque les producteurs sont situés dans un rayon de 80 kilomètres maximum autour de Lyon. L'écologie étant importante, le transport des produits a été pensé pour limiter l'impact sur l'environnement. Les circuits courts sont favorisés, avec un minimum d'intermédiaires entre les producteurs et les consommateurs. Ainsi, le prix payé reste doux et la qualité des produits la meilleure possible.

La **vision sociale et solidaire** de Légum'au Logis est partagée par Croc'éthic. Les deux associations encouragent de nouvelles façons de penser et de vivre l'économie, en mettant l'humain au centre.



■ Produits locaux



Le local c'est une denrée alimentaire **produite à moins de 160 km** de son consommateur et il y a plusieurs avantages à cela! C'est plus bénéfique pour l'environnement puisque les transports sont réduits. Cela permet de soutenir économiquement les agriculteurs et les producteurs proches de chez nous. Et ça permet un meilleur respect de la saisonnalité, puisque les produits agricoles locaux sont soumis au rythme des saisons.

■ saisonnalité



Respecter la saisonnalité c'est consommer un fruit ou un légume arrivés de façon naturelle à maturité, **son cycle de croissance naturel est respecté**. Les légumes de saison sont généralement plus goûteux, ils répondent à nos besoins nutritionnels au bon moment (et oui, ce n'est pas pour rien que les légumes les plus gorgés d'eau sont abondants en été), ils sont plus riches en vitamines et minéraux, ils sont souvent moins traités et normalement moins chers. Que des avantages !

■ Agriculture paysanne



Produire selon la charte d'agriculture paysanne c'est cultiver en n'épuisant pas les terres, respecter les cycles naturels et garder une exploitation de taille humaine. **C'est respecter la terre, les animaux et les hommes !**

VRAC, vers un Réseau d'Achat en commun

L'association VRAC (Vers un Réseau d'Achat en Commun) favorise depuis 2014 **le développement de groupements d'achats de produits de qualité** (biologiques, locaux et écologiques) **dans les Quartiers Prioritaires de la Ville** de l'agglomération lyonnaise, pour permettre l'accès du plus grand nombre à des produits de consommation courante de qualité.

Au sein des groupements VRAC, les prix sont **raisonnables**, grâce à l'achat en grandes quantités, la réduction des coûts intermédiaires (circuits courts), la réduction des coûts superflus par la limitation des emballages, la vente à prix coûtant (sans marge).

Les valeurs de VRAC reposent sur 3 axes :

- **Solidarité** : La mission: **compenser les inégalités socio-économiques** en rendant financièrement accessibles des produits sains et de qualité.
- **Coopération** : Le projet VRAC fonctionne grâce à **l'implication des adhérents** dans le fonctionnement de leur groupement d'achat.
- **Qualité** : VRAC sélectionne autant que possible des produits alimentaires d'origine **biologique et/ou d'un rayon géographique proche**.

C'est depuis 2015 que Légum'au Logis est identifié comme **point de distribution** des produits VRAC permettant aux habitants du quartier des Buers de s'approvisionner autrement.



sens et savoirs, pour un équilibre au quotidien



L'association Sens et Savoirs souhaite donner la possibilité au plus grand nombre **de bénéficier d'un accompagnement personnalisé afin de devenir acteur de sa santé**. L'équipe composée de spécialistes dans le domaine de la nutrition et de la diététique supporte aussi bien des structures privées ou publiques que des particuliers et des professionnels dans le domaine de

l'alimentation, de la santé, du sommeil, ou encore de l'organisation au quotidien. Le but étant pour chacun d'arriver **à trouver son équilibre** psychique, émotionnel et physique.

L'approche des professionnels engagés se veut **ciblée et en constante évolution** afin de **répondre au mieux aux problématiques de santé actuelles** et de faire de la prévention.

Ainsi, au quotidien, Sens et Savoir souhaite :

- Apprendre à chacun à **respecter** son corps et à **écouter** ses besoins.
- Favoriser la consommation de légumes et fruits **de saison** et de plats "faits maison".
- Prendre en considération les **diversités** culturelles et familiales, les modes de vie.
- Promouvoir les bienfaits d'une **alimentation saine et savoureuse** axée sur le plaisir et le partage.
- **Valoriser** les savoir-faire et le savoir-être.

L'Afev et les kaps, qu'est-ce que c'est ?



L'Afev (Association de la Fondation Etudiante pour la Ville) est une association nationale d'éducation populaire, vieille de 27 ans mais créée en 1998 pour Lyon et ses alentours, qui a d'abord proposé à des étudiants **d'accompagner bénévolement des jeunes de 5 à 15 ans en fragilité dans leur parcours scolaire.**

Comment ? En proposant aux étudiants d'être 2 heures par semaine, tout au long de l'année scolaire, avec le jeune à son domicile, et de faire avec lui des activités ludiques et des sorties, pour apprendre autrement, (re)prendre confiance en soi, s'autonomiser, et diversifier ses pratiques culturelles.

L'Afev a progressivement cheminé vers un autre projet : **proposer aux étudiants et jeunes actifs de moins de 30 ans qui le souhaitent de s'investir sur le quartier dans lequel ils habitent.** C'est ainsi que sont nées en 2010 les Kap's (inspirée d'un modèle de nos amis belges).

Les **Kolocations à Projet Solidaire donnent cette possibilité de mettre en place des actions avec ses voisins**, en fonction des envies et des besoins des habitants du quartier concerné. Les actions proposées sont multiples et aussi diverses que les kapseurs et les quartiers sont différents !

Dans la région, ce projet est d'ailleurs né aux Buers ! **La première Kap's a été intégrée à la résidence de la Boube** en 2012. Et cela fait maintenant 6 ans que nous travaillons avec l'association Légum'au Logis à l'organisation et l'animation **d'ateliers-cuisine avec et pour les habitants** du quartier des Buers un samedi par mois ! C'est donc avec envie et énergie qu'ils ont élaboré et testé des recettes l'année passée, en espérant que vous pourrez à votre tour les refaire chez vous !

Les Paniers s'invitent chez Farida !

Menu d'automne pour 4 personnes :



- Pommes de terre farcies
- Riz pilaf et sauce crémeuse
aux navets
- Pommes caramélisées



L'avis de Farida :

"C'était sympa et convivial!
C'est une première de faire ce
genre de défi à la maison. Les
produits sont excellents. J'ai été
contente de recevoir un panier
avec de bons produits."



Pommes de terre farcies



600 g de pommes de terre
500 g de blettes
50 cl de crème
1 œuf
40 g de comté
1 rigotte de chèvre fraîche
Sel, poivre, muscade



■ Éplucher les pommes de terre et les couper en 2 sur la longueur.
Les faire cuire à la vapeur environ 10 min.

Vider une partie du milieu de la pomme de terre (la réserver), afin de pouvoir y mettre la farce.
Pour faire la farce, rincer les blettes à l'eau froide. Récupérer la partie verte et l'émincer.
Les faire blanchir 5 min et les faire revenir 10 min à la poêle dans un peu d'huile.
Assaisonner de sel poivre et de muscade.

Rajouter le fromage de chèvre, la crème, les pomme de terre réservées au préalable et un œuf.
Farcir les pommes de terre de ce mélange. Saupoudrer de comté râpé.
Enfournez et faire gratiner 15 min à 180°



Riz pilaf et sauce crémeuse aux navets

1 petit sachet de champignons
250 g de riz sec
600 g de navets
40 cl de lait
50 cl de crème
Sel, poivre, curry

Petit plus : Faire cuire les navets dans le lait permet d'enlever l'amertume que certains d'entre nous aiment moins. Le lait de cuisson peut être réutilisé pour une autre recette (purée, gratin...)

■ Mettre le riz et l'oignon émincé dans une poêle huilée et les faire revenir quelques minutes jusqu'à blanchiment. Couvrir d'un peu d'eau et remuer de temps en temps pendant 15/20 minutes. Éplucher et couper grossièrement les navets puis les faire cuire dans le lait environ 15/20 min. Une fois cuits, les écraser et rajouter la crème, du sel, poivre et du curry.
Faire revenir les champignons dans une noix de beurre.
Commencer par mettre le riz, déposer les champignons et ajouter le mélange crémeux aux navets sur le dessus.

Pommes caramélisées



200 g de pommes
40 g de sucre

Petit plus :
agrémenter d'épices
de votre choix !

■ Rincer les pommes et les couper en deux dans le sens de la largeur. Saupoudrer chaque partie de sucre et les disposer, en les reformant, dans un plat avec un peu d'eau dans le fond. Enfourner pendant 45 min à 180°.



Les Paniers s'invitent chez Georges !

Menu d'automne pour 6 personnes :



- Salade gourmande de chou kale
- Riz frit au curry et à la carotte
- Flan poire cannelle



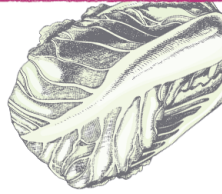
L'avis de Georges :

" C'était très intéressant de découvrir des produits que je n'avais jamais cuisiné comme le chou kale ! On a eu l'occasion d'échanger nos habitudes et de s'apprendre des choses et c'était chouette !"

Salade gourmande de chou kale



1 beau bouquet de chou kale
2 petites betteraves
3 petites carottes
2 pommes de terre
2 œufs durs
½ fromage de chèvre plutôt sec
1 pomme
Huile d'olive
Sel, poivre



■ Commencer par faire bouillir de l'eau. Y ajouter les œufs, une betterave, les carottes et les pommes de terre.

Retirer les œufs au bout de 10 minutes et prolonger la cuisson de 10 à 15 minutes pour les légumes.

Pendant ce temps, laver le chou kale. Ôter la nervure centrale et hacher les feuilles.

Les déposer dans un saladier, saler et poivrer. Arroser d'un peu d'huile d'olive et « masser » le chou à la main pendant environ 2 minutes pour qu'il devienne bien tendre.

Râper la betterave restante crue. L'ajouter dans le saladier de chou kale.

Ajouter les œufs durs coupés en morceaux, le fromage de chèvre et la pomme coupée en petits cubes.

Une fois que les légumes sont cuits, les retirer de l'eau, les peler, les couper en morceaux dès qu'ils ont tiédi et les ajouter à la salade.

Ajoutez-y votre vinaigrette préférée ou dégustez directement.

Riz frit au curry et à la carotte



300g de riz (de préférence du riz thaï blanc)
500g de carottes
1 gros oignon
Huile d'olive
Curry, sel, poivre,
herbes de Provence, feuilles de laurier



■ Faire revenir le riz dans une poêle avec une grosse cuillère à soupe d'huile d'olive.

Remuer pour que l'huile imprègne bien tout le riz. Remuer régulièrement pour ne pas qu'il brunisse. Parallèlement, faire cuire les carottes à l'eau.

Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau (2 fois le volume de riz), ajouter l'oignon émincé, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 4 cuillères à café de curry, 2 feuilles de laurier, une cuillère à café d'herbe de Provence, du sel et un peu de poivre.

Les Paniers s'invitent chez Myriam !

Menu d'hiver pour 4 personnes :



- Moelleux aux carottes
- Crème de betterave
- Crique de pomme de terre
- Comptée de poire et miel



L'avis de Myriam :

"Au départ j'étais stressée, moi qui ne cuisine jamais. finalement j'ai pris beaucoup de plaisir à préparer mon menu et j'ai été fière de moi. Aujourd'hui je me suis remise à cuisiner pour mon fils, et nous passons des moments conviviaux autour du repas."

Crique de pomme de terre



400 g de pommet de terre
2 Œufs
1 oignon



■ Éplucher les pommes de terre et les rincer.

Les râper avec une râpe manuelle ou un robot.

Émincer l'oignon et l'incorporer dans les pommes de terre râpées.

Rajouter les œufs et bien mélanger.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile, former des petites galettes et les faire dorer des 2 côtés.

Compotée de poire et miel



300g de poires
2 cuillères à soupe de miel
4 yaourts naturels
Facultatif: quelques raisins secs



■ Découper les poires en petits morceaux et les faire revenir dans une poêle avec 2 grosses cuillères de miel.

Brasser les yaourts et les disposer dans des verrines. Disposer les poires caramélisées et quelques raisins secs.

Moelleux aux carottes



140 g de carottes
3 Œufs
80 g de farine
50 g de comté râpé
25 cl de lait
1 cuillère à café de curry en poudre
30 g de beurre



■ Éplucher les carottes. Les faire cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Les écraser afin de constituer une purée et rajouter le curry.

Dans une casserole, faire chauffer le lait. Ajouter le comté râpé et le beurre. Laisser fondre en remuant puis incorporer la purée de carottes. Bien mélanger l'ensemble et retirer de la plaque. Batre les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter progressivement la farine et mélanger à l'aide d'une fourchette. Incorporer le mélange de purée de carotte et mélanger à nouveau. Répartir la préparation dans 6 moules individuels en silicone. Enfourner et faire cuire 15 minutes à 210°C (th.7).

Laisser légèrement tiédir les moelleux avant de les démouler.

Les manger avec une salade de mâches ou du coleslaw.

Crème de betterave



200 g de betteraves cuites
5 cl de fromage blanc
Aromates : persil et/ou menthe et/ou ciboulette
½ cuillère à café de cumin en poudre
1 pincée de cumin en grains
Sel et poivre



■ Épluchez et coupez les betteraves en morceaux et gardez-en quelques-unes pour la déco.

Ciselez vos aromates et incorporez les dans le fromage blanc.

Mixez les betteraves avec le mélange de fromage blanc. Salez, poivrez. Ajoutez le cumin en poudre.

Servez cette crème de betterave bien froide décorée de petits morceaux de betteraves et parsemée de grains de cumin.

Les Paniers s'invitent chez Khadija !

Menu d'hiver pour 4 personnes :



- Salade de crudités
- Lasagnes de pommes de terre
aux légumes de saisons
- Gâteau aux pommes
(et raisins secs)



Salade de crudités



400g de navets
400g de carottes
200g betterave (crue ou cuite)
2 fromage frais (ex : petits suisses)

Astuce :
mélanger la sauce avec les crudités et laisser reposer afin que les crudités soient plus tendres.

■ Peler et râper les légumes. Mélanger-les ensemble.

Assaisonner. Préparer une sauce vinaigrette (huile, vinaigre, moutarde, deux cuillères de fromage frais) ou mettre simplement un filet d'huile d'olive.

Lasagnes de pommes de terre aux légumes de saisons



900g pommes de terre
600g de carottes
750g de courge
400g de poireaux
2 yaourts
Sel, poivre, épices
Facultatif : fromage de votre choix

Petit plus :
râper un peu de gingembre dans la poêle pendant la cuisson des légumes.

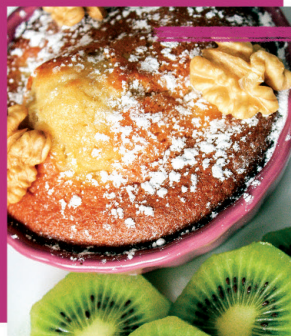
■ Laver les poireaux et les couper en petit bouts. Peler la courge et la couper en morceaux. Peler et râper les carottes.

Mettre un peu de matière grasse dans la poêle (huile ou beurre). Faire revenir légèrement les poireaux, ajouter les carottes, puis la courge. Couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Peler les pommes de terre, et coupez-les en tranches. Les rincer sous l'eau pour enlever l'amidon. Mettre un filet d'huile au fond au plat allant au four, faire une première couche de pommes de terre en tranches. Répartir par-dessus les légumes cuits à la poêle.

Recouvrir d'une autre couche de pomme de terre. Alternier les couches jusqu'à ne plus avoir de légumes. Préparer une sauce avec les yaourts battus, le fromage, sel, poivre et épices. Répartir sur les légumes. Mettre au four à 180°C jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et gratinées.

Gâteau aux pommes



250g de pommes
3 œufs
1 yaourt
1 pot de yaourt de sucre
2 pots de yaourt de farine
1 cuillère à café de levure
Facultatif : 1 cuillère de confiture

*Petit plus:
vous pouvez ajouter quelques
raisins secs ou des noix une fois la
pâte versée dans le moule.*

■ Préchauffer le four à 180°C.

Peler et couper les pommes en petits morceaux.

Battre ensemble les œufs et le sucre. Ajouter le yaourt et mélanger.

Tamiser la farine dans la préparation, ajouter de la levure, mélanger.

Incorporer les pommes dans la pâte.

Burrer et fariner le moule. Verser la pâte dans le moule, enfournez à température et laisser cuire.

Pour la décoration mettre un peu de sucre glace sur le gâteau.

*Astuce : Pour faire du sucre
glace, c'est très simple, il suffit de
passer du sucre blanc dans
un mixeur !*



Les Paniers s'invitent chez Leïla !

Menu de printemps pour 4 personnes :



- Chaussons aux épinards
- Duo d'écrasés de chou-fleur & carottes
- Carotte cake



L'avis de Leïla :

"j'ai aimé l'ambiance de cette journée. J'ai découvert des produits que je n'avais jamais cuisinés, c'était une belle découverte."

Chaussons aux épinards



500g d'épinards
1 œuf
200 g de farine
40 g de beurre (+ un peu pour faire revenir les épinards)
4 cuillères à soupe de fromage blanc
1 rigotte mi- sèche de chèvre
Sel, poivre, noix de muscade

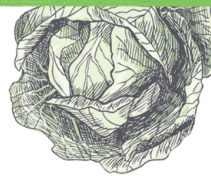


■ Réaliser la pâte en mélangeant le beurre ramolli avec la farine et une pincée de sel. Rajouter un peu d'eau jusqu'à ce que la pâte soit malléable. Formez une boule et la réserver. Pour la farce, rincer les épinards. Les faire revenir dans une poêle avec une noix de beurre. Ajouter sel, poivre et la noix de muscade. Une fois retiré du feu, rajouter 4 grosses cuillères de fromage blanc et l'œuf, mélangez. Râpez la rigotte de chèvre dans le mélange. Étaler la pâte à chausson au rouleau à pâtisserie. A l'aide d'une tasse, faire des cercles dans la pâte et les détacher. Au centre de l'un d'entre eux, déposer la farce. Refermer le cercle de pâte sur lui-même et fermer les bords en faisant le tour à l'aide d'une fourchette. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et enfourner les chaussons à 180° pendant 15 min.

Duo d'écrasés de chou-fleur & carottes



500 g de choux fleurs
400 g de carottes
50 cl de purée de tomate
40 cl de lait
Sel, poivre, de la noix de muscade et du cumin



■ Éplucher les carottes et les découper grossièrement. Les cuire à la vapeur pendant 15 min. Les écraser à la fourchette et rajouter 20cl de lait. Rajouter sel, poivre et cumin. Découper le chou-fleur et le cuire à la vapeur. L'écraser à la fourchette et rajouter 20cl de lait, du sel, du poivre et de la noix muscade.

Mettre la sauce tomate dans une casserole. Rajouter une cuillère à soupe de sucre, des herbes de Provence et de l'origan. Faire mijoter ce mélange 15min.

Tapiser le fond d'un plat à gratin de la purée de carottes, recouvrir de la sauce tomate préparée et finir par la préparation de chou-fleur. Enfourner 20 min à 180°.

Carotte cake



150 g de carottes
80 g de sucre
125 g de farine
2 œufs
100 g de noix
40 g de beurre
1 sachet de levure
Cannelle, muscade

Petit plus : Caraméliser les noix, et faire un glaçage à base de blanc d'œuf, sucre glace et jus de citron.

Éplucher les carottes, les rincer et les râper finement.

Fouetter les œufs avec le sucre et ajouter la farine mélangée avec la levure.

Incorporer le beurre fondu, les carottes râpées, la cannelle et les noix hachées grossièrement.

Faire cuire au four 45 min dans un moule à gâteaux beurré.



Les Paniers s'invitent chez zbeïda !

Menu de printemps pour 8 personnes :

- Salade de chou-fleur en vinaigrette
aux oignons doux
- Omelette aux pommes de terre
accompagnée de ses carottes braisées
et côtes de blettes au four
- Tarte aux fraises et à la rhubarbe



L'avis de Zbeïda :

« J'étais ravie de recevoir mon panier à la maison, on a cuisiné ensemble, puis partagé le repas. C'était très convivial, ça nous a permis d'apprendre à mieux se connaître. Et puis on a fait des choses qu'on n'a pas l'habitude de faire, des légumes, même de la pâtisserie. Et on n'a rien jeté. C'était vraiment chouette ! Si c'était à refaire, je le referais avec plaisir. »



Salade de choux fleurs en vinaigrette aux oignons doux



500 g de chou-fleur
275 g d'oignons blancs
Beurre
Huile
Sel, poivre
Épices : curry, persil....



Faire cuire dans de l'eau bouillante légèrement salé le chou fleur découpé en morceaux. Faire suer et légèrement blondir à feu très doux au beurre coupé à l'huile d'olive les oignons sauce (blancs). Laisser refroidir après cuisson et passer le tout au réfrigérateur. Servir très frais avec une vinaigrette à l'huile d'olive poivrée et épicée à votre convenance (curry, persil ou autres herbes aromatiques ...).

Omelette aux pommes de terre



1 kg de pommes de terre
15 cl d'huile d'olive
Beurre
7 œufs
Sel, poivre
Herbes de Provence

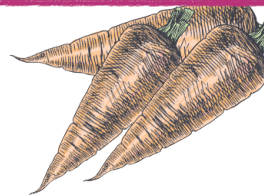
Astuce : Pour un joli dressage, on peut préparer 2 omelettes, sur la première disposer les pommes rissolées et couvrir le tout avec la deuxième omelette.

Éplucher et tailler les pommes de terre en brunoise. Les faire rissoler à la poêle dans 15 cl d'huile d'olive avec un peu de gros sel marin. Cuire à feu doux pendant 30 mn en prenant soin de faire sauter les pommes de terre régulièrement pour qu'elles n'attachent pas et jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur blonde et réserver. Battre les œufs en omelette. Dans une grande poêle préalablement beurrée, cuire une omelette baveuse sur laquelle verser les pommes rissolées. Parsemer d'herbes de Provence, poivrer, saler à nouveau (si besoin). Servir immédiatement.

Carottes braisées



450 g de carottes en fanes
360 g d'oignons jaunes
Beurre
Huile d'olive
Sel, poivre, épices (curry)
300 g de riz (poids sec)
Facultatif : 1 cuillère à soupe de crème fraîche



■ Couper en fines rondelles les carottes en fanes.

Commencer la cuisson à l'eau bouillante salée pendant 15 mn.

Égoutter les carottes et les faire revenir avec les oignons jaunes émincés pendant 20/25 minutes à feu doux dans une poêle, avec une noisette de beurre coupée de deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

Terminer la cuisson pendant 3 ou 4 minutes à feu assez vif jusqu'à ce que les carottes soient bien braisées dans la réduction d'oignons.

Saler, poivrer, ajouter ail et épices (curry recommandé).

Côtes de blettes au four

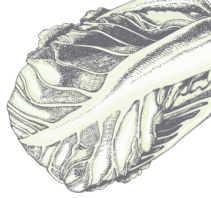


450 g de côtes de blettes

50 cl de lait écrémé

40 g de maïzena

1 pincée de noix de muscade, sel et poivre



■ Préchauffez le four th.6 (180°C). Faire cuire les côtes de blettes à l'eau bouillante salée, pendant 30 min. Égoutter, faire sécher sur un linge et réserver.

Préparer une béchamel légère avec la maïzena, le lait, et la noix de muscade

Passer au four pendant 10 minutes environ.

Dans des assiettes, répartir les pommes de terre sautées et les légumes mijotés, et dégustez !

Tarte aux fraises et à la rhubarbe



350 g de rhubarbe

200 g de fraises

Pour la pâte Brisée :

200 g de farine

100 g de beurre

1 cuillère à soupe de sucre en poudre + du sucre en poudre

Sel



■ Laver et éplucher sommairement 320 g de rhubarbe. La couper en tronçons de 10 cm environ.

Jeter la rhubarbe dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes. Égoutter et réserver.

Préparer une pâte brisée avec la farine, le beurre, le sucre et une pincée de sel fin. Étaler la pâte dans le moule et la piquer. Disposer la compotée de rhubarbe sur la pâte. Arroser de jus de fraises.

Parsemer d'une cuillère à soupe de sucre en poudre. Passer au four pendant 30 minutes.

Disposer les fraises fraîches entières sur la tarte.

Les Paniers s'invitent chez Sofiane !

Menu d'été pour 4 personnes :



- Velouté de courgettes et chèvre
- Tchoutchouka de saison
- Verrine au yaourt local et ses fruits rouges



L'avis de Sofiane :
"c'était un moment de vie, de partage, de rigolade. Il y avait un bon esprit, et une découverte des uns et des autres. ça donne envie de bien manger et ça pousse à plus réfléchir sur les questions de la saisonnalité et de la localité."

Velouté de courgettes au chèvre



500 g de courgettes
1 yaourt
50 g de chèvre râpé
Un peu de beurre
Sel, poivre



■ Éplucher les courgettes et les rincer. Les couper grossièrement et les faire revenir 10 min dans une poêle avec une noix de beurre. Assaisonner avec sel et poivre. Mixer le mélange avec le fromage de chèvre et un peu d'eau (afin d'avoir une texture moins épaisse). Rajouter le yaourt pour velouter le tout.

Tchoutchouka de saison



150 g de poivrons
150 g de tomates
6 œufs
100 g d'oignons
Huile d'olive
Sel, poivre
Épices : paprika, cumin, piment doux

*Astuce:
La tchoutchouka
se déguste chaude ou froide,
généralement avec un pain marocain
ou un pain pita.*

■ Placer les poivrons sur une plaque et enfourner pendant environ 15 minutes. Sortir les poivrons du four puis les enfermer dans un sac plastique pour les refroidir. Peler et épiner les poivrons. Éplucher et émincer les oignons. Couper les tomates en petits quartiers et les poivrons en lamelles. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les oignons. Puis ajouter les tomates. Les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée. Ajouter les poivrons et les épices, puis remuer. Laissez mijoter sur feu doux tout en remuant de temps en temps pendant environ 20 minutes.

Si les légumes manquent de jus, rajouter un peu d'eau mais attention de ne pas noyer la mixture. Rajouter éventuellement un petit peu de sucre s'ils manquent de goût. Faire des petits puits dans la mixture et casser les œufs en les mettant dans les creux. Couvrir et laisser les œufs cuire pendant environ 5 minutes. Le jaune de l'œuf ne doit pas être dur.

Verrine de yaourt local avec ses fruits rouges



150 g de fruits rouges
20 g de flocons d'avoine
3 yaourts
Un peu de sucre



■ Découper les fruits rouges en petits morceaux.

Faire griller les flocons d'avoine dans une poêle avec une grosse cuillère de sucre
Brasser les yaourts et les disposer dans des verrines. Répartir les fruits sur les yaourts et les recouvrir d'une cuillère de sucre et de flocons d'avoine.



Les Paniers s'invitent chez Jacqueline !

Menu d'été pour 6 personnes :



- Salade de saison
- Fondue de légumes d'été
- Pommes de terre au persil et à l'ail
- Les fruits chantilly



L'avis de Jacqueline :
« Une journée de cuisine avec
des échanges de plats très
réussis et bons pour le palais.
Miam Miam »

La salade de saison



Une botte de radis
Une salade verte
Huile
Moutarde
Vinaigre
1 oignon
1 jaune d'œuf

Astuce : Pour éviter de pleurer en pelant les oignons : garder de l'eau dans la bouche pendant que vous les coupez.

■ Laver les radis et ne conserver que le bas de la tige pour pouvoir les attraper. Couper l'extrémité en quatre.
Faire tremper la salade verte puis l'essorer et l'effeuiller.
Réaliser la sauce vinaigrette en mélangeant l'huile, la moutarde, le vinaigre, l'oignon émincé finement en petits dés et 1 jaune d'œuf.
Répartir « en forme de fleur » dans un plat les feuilles de salade et les radis au milieu. Arroser de vinaigrette, au choix directement dans le plat ou de façon individuelle dans les assiettes.

Fondue de légumes d'été



300 g d'oignons
1 gousse d'ail
2 grosses aubergines
1 kg de tomates
1 verre d'eau

Astuce : Vous pouvez conserver la peau des légumes, si vous savez d'où ils viennent et qu'ils ne sont pas traités.

■ Laver tomates et aubergines à l'eau.
Couper les oignons et l'ail dans un faitout. Faire rôtir le tout quelques minutes avec de l'huile de tournesol.
Une fois les oignons bien revenus, ajouter les aubergines coupées en dés, puis les tomates également coupées en dés. Ajouter 3 sucres pour enlever l'acidité des tomates.
Assaisonner. Laisser mijoter à feu moyen en ajoutant un verre d'eau au fond pour éviter que la préparation accroche. Vous pouvez ajouter un cube de bouillon pendant la cuisson.

Pommes de terre au persil et ail



1,5 kg pommes de terre
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
Huile de tournesol



Peler les pommes de terre et couper les en cube. Les faire cuire à la friteuse ou dans un grand volume d'huile végétale. Pendant ce temps, émincer le persil.

Couper l'ail en très petits cubes.

Une fois que les pommes de terre sont dorées, les sortir de l'huile et les faire revenir à la poêle. Assaisonner.

Ajouter le persil émincé et l'ail coupé en petits dés, mélanger et finir la cuisson à feu moyen.

Piquer les pommes de terre avec le bout du couteau, si la lame s'enfonce facilement, c'est que c'est cuit !

les fruits chantilly



300 g de prunes
300 g de poires
Une barquette de framboises
Une barquette de crème entière
50 g de sucre



Laver les fruits. Couper les poires et les prunes en quartier. Enlever les pépins et les noyaux. Disposer dans un saladier l'ensemble des fruits.

Réaliser une chantilly en battant la crème bien froide avec le sucre.

Servir les fruits accompagnés de chantilly.

Les Paniers s'invitent chez Fatna !

Menu d'été pour 6 personnes :



- Salade batavia et haricots frais grillés
- L'omelette au fromage accompagnée de ses carottes et pommes de terre croquantes
- Crumble aux pêches en verrines



L'avis de Fatna :

« C'était une très belle expérience. Je ne m'attendais pas du tout à voir tous ces produits bios, et frais. J'ai pu faire les recettes de A à Z. C'était très enrichissant. »

Salade batavia et haricots frais grillés



- 1 salade
- 400 g de haricots frais
- 1 oignon blanc
- 1 c.à.s de vinaigre
- 1 c.à.s de moutarde
- De l'huile d'olive
- Sel, poivre



Équeuter les haricots, les laver.

Cuire les haricots dans l'eau bouillante et salée.

Laver la salade, l'effeuiller.

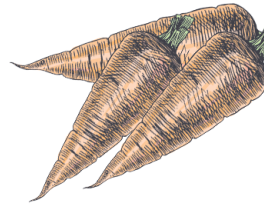
Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde. Émincer l'oignon et l'ajouter dans la vinaigrette.

Dans l'assiette, répartir la salade, arroser de vinaigrette, et disposer au-dessus les haricots.

L'omelette au fromage accompagnée de ses carottes et pommes de terre croquantes



- 1 botte de petites carottes (ou des carottes coupées en bâtonnets)
- Un peu de beurre
- 1 c.à.s de sucre
- 500 g de pommes de terre
- 2 oignons rouges
- Un assortiment d'épices au choix
- 10 œufs
- Une rigotte demi-sèche de chèvre



Laver les pommes de terre et les carottes.

Dans une petite casserole, mettre les carottes, 1c.à.s de sucre, le beurre, du sel, du poivre dans un fond d'eau (l'eau doit juste recouvrir les carottes). Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que les carottes aient caramélisé. Réserver.

Faire chauffer le four à 200°C. Mélanger les pommes de terre avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix. Recouvrir une plaque de cuisson de papier cuisson.

Verser la préparation de pommes de terre, et mettre au four pour environ 35 minutes.

Battre les œufs dans un saladier, saler et poivrer. Émincer deux oignons.

Verser les œufs battus, et mélanger à même la poêle avec les oignons. Râper le fromage sur les œufs. Laisser cuire selon votre préférence : baveuse ou ferme.

Servir l'omelette accompagnée de carottes et de pommes de terre.

Crumble aux pêches



600 g de pêches
60 g de beurre
100 g de farine
60 g de sucre
Un peu de cannelle (optionnel)
3 faisselles de chèvre



■ Faire chauffer le four à 180°C. Mélanger la farine, 50 g de beurre et 50 g de sucre jusqu'à obtenir un crumble. Le disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Faire cuire 20 min. Réserver.

Laver les pêches et les couper en petits dés. Dans une poêle, les faire revenir avec le reste de beurre, 1 c.à.s de sucre, et un peu de cannelle jusqu'à ce que les pêche compotent.

Dans des verrines, disposer de la faisselle, de la compotée de pêche, puis un peu de crumble.



Les recettes de Printemps de Légum'au Logis



Au menu pour 4 personnes :

- Salade au confit d'oignons
- Omelette aux blettes
- Gâteau chocolat courgette



Salade au confit d'oignons

800 g d'oignons rouges

100 g de sucre

1 salade

1 pain complet

10 cl d'eau

Huile d'olive, moutarde, sel

4 cuillères à soupe de vinaigre + un peu pour la sauce

Astuce : Pour éviter de pleurer en pelant les oignons : garder de l'eau dans la bouche pendant que vous les coupez.

■ Couper vos oignons en deux, puis détailler des tranches fines.

Faire revenir les oignons dans l'huile avec un peu de sel, qui doivent devenir translucides et perdre de l'eau.

Ajouter le sucre, l'eau, le vinaigre, et faites mijoter le tout à feu doux jusqu'à absorption du liquide. Remuer régulièrement.

Ajuster l'assaisonnement, et laisser légèrement les oignons colorer, puis laisser refroidir.

Couper le pain en tranches et déposer des couches épaisses de confit dessus.

Laver la salade, la répartir dans les assiettes. Réaliser une vinaigrette en mélangeant de l'huile d'olive de la moutarde, et du vinaigre. Rajouter éventuellement un peu de miel dans la sauce.

Assaisonner la salade et répartir le pain avec le confit dans les assiettes.

Omelette aux blettes

10 œufs

800 g de blettes

Huile d'olive

Sel, poivre, épices

Astuce : Il est possible de rajouter en fin de cuisson des morceaux de fromage sur l'omelette. Les blettes peuvent être remplacées par des épinards.

■ Laver et couper les blettes. Les faire revenir dans une grande poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles réduisent en mélangeant régulièrement. Baisser le feu et ajouter les œufs un à un en mélangeant (façon œufs brouillés) à chaque fois avec les blettes. Saler, poivrer. Laisser prendre l'omelette pendant 2 minutes et servir immédiatement.

Gâteau chocolat courgette

200 g de chocolat noir

200g de courgettes râpées

100 g de sucre

3 œufs

100 g de farine

Astuce : Il est possible de rajouter quelques amandes ou noisettes concassées dans ce gâteau, et les courgettes râpées peuvent être remplacées par la même quantité de compotes de pomme.

■ Préchauffer le four à 180°C.
Faire fondre le chocolat au bain-marie. Laver et râper finement les courgettes. Battaer les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine, le chocolat et les courgettes. Verser la pâte dans un moule de 22 cm par 16 cm (beurré & fariné) et enfourner 25 minutes.
La pointe d'un couteau piqué au centre du gâteau doit ressortir sèche. Laisser refroidir avant de déguster.

Les recettes d'été de Légum'au Logis



Au menu pour 4 personnes :

- *Carpaccio de tomates au noix et chèvre*
- *Tagliatelles de légumes et spaghettis*
- *Nid meringué aux fraises*



Carpaccio de tomates au noix et chèvre

600 g de tomates
100 g de noix
1 palet de chèvre sec
Sel, poivre
Huile d'olive

■ Laver les tomates, les couper en rondelles.

Concasser les noix.

Disposition des rondelles de tomate en rosace dans des assiettes ou dans un plat.
Saupoudrer de cerneaux de noix, râper le fromage sur les tomates, saler, poivrer, et verser un filet d'huile d'olive sur les tomates. Déguster.

Tagliatelles de légumes et spaghettis

400 g de courgettes
400g de carottes
1 gousses d'ail
1 oignons
5 c.à.s de crème
400g de spaghettis
Huile d'olive, sel, poivre

■ Cuire les spaghettis dans l'eau bouillante et les égoutter. Réserver.
Rincer les courgettes et les carottes en les frottant, si les légumes ne sont pas bios, les éplucher.

A l'aide d'un économe ou d'un appareil à spirales, réaliser des tagliatelles dans la longueur des légumes. Réserver.

Émincer/hacher l'ail, émincer l'oignon.

Faire revenir l'ail et l'oignon dans une sauteuse ou une grosse poêle avec de l'huile d'olive.

Une fois le mélange blanchi, ajouter les légumes en tagliatelles et les laisser cuire à feu vif environ 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les pâtes aux légumes. Mélanger

Ajouter la crème, le sel, le poivre, mélanger et laisser cuire quelques minutes de plus.

Servir chaud

Nid meringué aux fraises

6 œufs

250 g de fraises

5 cuillères à soupe de sucre

■ Préchauffer le four à 180 °C

Battre les blancs en neige avec le sucre jusqu'à obtenir une meringue.

Réaliser six « nids » sur une feuille de papier cuisson.

Enfourner les meringues 15 minutes.

Laver et couper les fraises.

Une fois les meringues cuites, répartir les fraises dans les nids.

Astuce : quelques-uns des jaunes d'œuf peuvent être ajoutés dans les tagliatelles de légumes en même temps que la crème pour donner un côté gourmand. Sinon, ils peuvent être utilisés pour réaliser une crème anglaise, une brioche, des pâtes à tarte...

Les recettes d'automne de Légum'au Logis



Au menu pour 4 personnes :

- Soupe à la courge
- Tarte aux radis
- Compote pomme poire



Soupe à la courge

1 kg de courge butternut
500 g de carottes
2 gros oignons
1 bouillon de légumes
Sel, poivre, curry

■ Laver la courge, la couper en deux et retirer les pépins. La couper grossièrement.

Éplucher et couper en gros morceaux les carottes.

Retirer la peau des oignons et les couper en 2.

Dans une grosse casserole, mettre tous les légumes, 300 cl d'eau et le bouillon de légume. Porter à ébullition, et laisser cuire 30 minutes.

Assaisonner et épicer puis mixer le tout.

*Astuce : Il est possible d'ajouter du lait de coco juste avant de mixer, et de choisir une autre variété de courge.
Il n'est pas nécessaire d'éplucher cette courge, sa peau est parfaitement comestible.*

Tarte aux radis

100 g de farine

50 g de beurre

2 œufs

Les fanes d'une botte de radis

1 Bûchette demi-sèche de chèvre

Sel, poivre, herbes de provence, muscade

■ Réaliser la pâte à tarte en mélangeant la farine, le beurre, du sel, des herbes de Provence et 2 cuillères à soupe d'eau.

Abaisser la pâte dans un plat à tarte et réserver.

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6)

Faire blanchir les fanes de radis 10 minutes dans de l'eau bouillante.

(Blanchir : plonger des légumes dans de l'eau bouillante afin de diminuer leur amertume. Les égoutter, puis les passer sous l'eau froide afin de conserver leur couleur)

Battre les œufs en omelette dans un saladier.

Assaisonner la préparation d'une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade.

Ajouter sur le fond de tarte les œufs, les fanes de radis blanchies et déposer des rondelles de fromage de chèvre.

Faire cuire 30 minutes au four. Déguster tiède ou froide.

Compote pomme-poire

500 g de pommes

500 g de poires

300 g de sucre

De la cannelle

Astuce : Les plus gourmands mangeront sûrement un spéculoos ou un palet breton en même temps que leur compote !

■ Éplucher et épépiner les pommes ainsi que les poires : Les découper en cubes.

Dans une casserole, mettre les fruits, le sucre, la cannelle en poudre et ajouter 1/2 verre d'eau.

Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Remuer régulièrement.

Mixer le tout et laisser refroidir à température ambiante

Verser dans des verrines et placer au réfrigérateur.

Les recettes d'hiver de Légum'au Logis



Au menu pour 4 personnes :

- Salade de choux rouge
- Gratin de poireaux
- Mousse de potimarron-chocolat



Salade de choux rouge

500 g de chou rouge

500 g de carottes

100 g d'amandes

100 g de raisins secs

Une pomme

■ Laver le chou rouge et l'émincer (couper en lamelles).

Éplucher et râper les carottes.

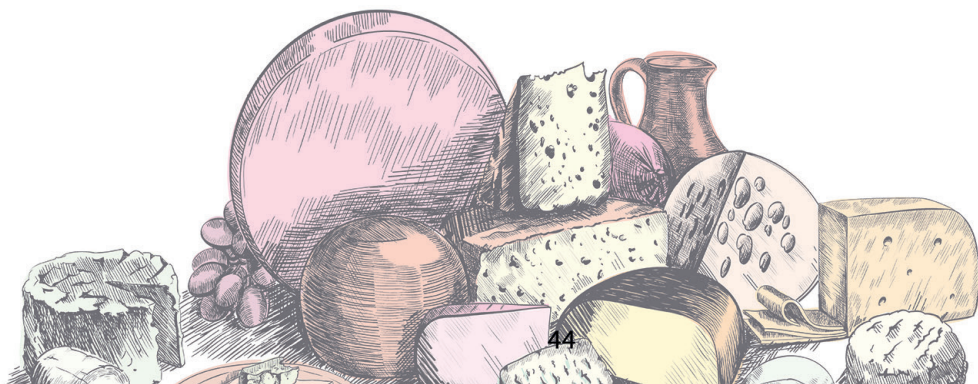
Concasser les amandes, les torrifier avec un peu de sel.

Rajouter les raisins secs.

Laver et découper la pomme en cubes.

Mélanger tous les ingrédients.

Faire une sauce vinaigrette en mélangeant de l'huile d'olive de la moutarde, et du vinaigre. Rajouter éventuellement un peu de miel dans la sauce.



Gratin de poireaux

1 kg de poireaux

1 oignon

3 œufs

1 pot de ricotta

Sel, poivre, du cumin (ou d'autres épices de votre choix)

Huile d'olive

■ Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir les poireaux et l'oignon finement coupés dans de l'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser cuire en couvrant et à feu doux pendant 12 minutes.

Mélanger la ricotta avec les œufs.

Ajouter les poireaux.

Épicer et rectifier l'assaisonnement.

Disposer le mélange dans un plat à gratin, et faire cuire au four pendant 25 minutes.

Mousse de potimarron-chocolat

200 g de chocolat noir

500 g de potimarron (cru, une fois épluché et vidé)

4 œufs

■ Éplucher le potimarron, le vider et le couper en gros morceaux.

Le faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Une fois cuit, mixer au robot et réserver dans un saladier.

Dans une casserole et à feu doux, faire fondre le chocolat.

Séparer les blancs des jaunes des œufs, battre les blancs en neige. Réserver.

Mélanger les jaunes d'œuf au chocolat fondu, ajouter le potimarron. Bien mélanger.

Incorporer les blancs battus en neige.

Verser la préparation dans des ramequins individuels..

Les Paniers s'invitent chez les kap's



Au menu pour 6 personnes :

- La belle salade
- Gratin de chou-fleur
- Tarte aux pommes



La belle salade

Une salade verte

100 g de noix

100 g d'échalotes

Un sachet de bouchon apéro nature

Huile d'olive

Moutarde

Vinaigre

Sel poivre

■ Laver et effeuiller la salade dans un saladier.

Concasser les noix.

Émincer finement les échalotes.

Couper les bouchons de fromage en deux.

Réaliser une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Mélanger le tout, c'est prêt !

Gratin de chou-fleur

1,2 kg de chou-fleur

30 g de beurre

Un bouillon de légume

60 cl d'eau

75 ml de crème

2 rigottes de chèvre sèches

Sel, poivre, noix de muscade

■ Nettoyer le chou-fleur et le couper en bouquets.

Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte-minute et cuire à la vapeur environ 8 min après le sifflement de la soupape. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets (ça doit être tendre mais pas mou). Préparer une sauce blanche : disposer un bouillon de légumes dans l'eau et faire bouillir. Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une béchamel. Selon les goûts ajouter (ou non) un peu de crème. Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer un plat à gratin et recouvrir le fond de sauce. Disposer dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas). Recouvrir du reste de sauce.

Parsemer de fromage râpé et enfourner environ 30 minutes.

Pour des gratins en portion individuelle trop mignons, disposer 2-3 couches de feuilles filo dans des moules à muffin, beurre les feuilles, déposer le chou-fleur, couvrir de sauce, parsemer quelques noisettes concassées et enfourner 25 minutes. Ce gratin ressemble au classique gratin de chou-fleur à la béchamel, mais c'est une version plus légère et améliorée par le goût du bouillon qui adoucit un peu celui du chou-fleur.

Tarte aux pommes

3 à 4 grosses pommes

50ml d'eau

80 g de sucre ou miel

2 cuillères à café de cannelle

350 gr de farine

1 verre d'eau chaude

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Astuce : Pour rajouter de la saveur, de la poudre d'amande peut être rajoutée dans la pâte à tarte, et des amandes concassées peuvent être ajoutées au mélange de pommes.

■ Préchauffer le four à 190 degrés C. Beurrer le moule.

Éplucher et découper les pommes en morceaux de taille moyenne.

Dans une casserole faire chauffer à feu moyen, les pommes, l'eau, le sucre et la cannelle jusqu'à que les pommes soient ramollies.

Dans un bol mettre la farine, l'huile d'olive, puis l'eau chaude petit à petit jusqu'à que la pâte soit prise.

Étaler la pâte et la placer dans le moule. Garder le reste pour la décoration.

Verser les pommes cuites dans le moule, répartir le miel sur les pommes, et couvrir avec le reste de la pâte. Enfourner pour 35 à 40 minutes.