



Croqu'actu - Mercredi 20 Décembre 2017

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ?

- 700g de Carottes lavées de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 1 Courge butternut de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- 250g d'Echalotes du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 barquette de Mâche de GAEC du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 500g de Topinambours du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 bouteille de Jus de raisin pétillant de Initiatives Emploi Service (Vihiers, 49)



(Note : les grammages indiqués sont approximatifs); Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq FR-Bio-09.



Poulet à la courge butternut, ail et thym

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 1h

Epluchez 1 courge butternut et lavez-la. Coupez-la en morceaux. Ne les faites pas trop petit sinon vous allez avoir de la bouillie en cours de cuisson. Ôtez les 2 ou 3 premières feuilles très sèches de 8 gousses d'ail et rincez-les. Mettez les morceaux et les gousses dans un saladier, arrosez de 4 càs d'huile d'olive, assaisonnez de 1 càc de sel, 2 grosses pincées de piment d'Espelette et 1 càs d'herbes de Provence et mélangez. Déposez 1 poulet fermier dans un plat allant au four. Répartissez la garniture autour et enfournez pour 1 heure de cuisson à 190°C. Arrosez plusieurs fois en cours de cuisson et ajoutez un peu d'eau si besoin. A la sortie du four, saupoudrez de thym frais et servez immédiatement.

Source : www.papilsetpupilles.fr



Croqu'actu - Mercredi 20 Décembre 2017

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ?

- 700g de Carottes lavées de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 1 Courge butternut de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- 250g d'Echalotes du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 barquette de Mâche de GAEC du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 500g de Topinambours du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 bouteille de Jus de raisin pétillant de Initiatives Emploi Service (Vihiers, 49)



(Note : les grammages indiqués sont approximatifs); Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq FR-Bio-09.



Poulet à la courge butternut, ail et thym

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 1h

Epluchez 1 courge butternut et lavez-la. Coupez-la en morceaux. Ne les faites pas trop petit sinon vous allez avoir de la bouillie en cours de cuisson. Ôtez les 2 ou 3 premières feuilles très sèches de 8 gousses d'ail et rincez-les. Mettez les morceaux et les gousses dans un saladier, arrosez de 4 càs d'huile d'olive, assaisonnez de 1 càc de sel, 2 grosses pincées de piment d'Espelette et 1 càs d'herbes de Provence et mélangez. Déposez 1 poulet fermier dans un plat allant au four. Répartissez la garniture autour et enfournez pour 1 heure de cuisson à 190°C. Arrosez plusieurs fois en cours de cuisson et ajoutez un peu d'eau si besoin. A la sortie du four, saupoudrez de thym frais et servez immédiatement.

Source : www.papilsetpupilles.fr



Velouté de carottes au cumin et noix de St Jacques

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Épluchez **700g de carottes**, **1 oignon** et **1 pomme de terre**. Coupez-les grossièrement et faites cuire le tout dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Faites poêler **8 noix de Saint Jacques** avec un peu d'**huile d'olive** sur les deux faces. **Salez, poivrez**. Égouttez les légumes (attention, gardez le bouillon) puis mixez avec **15 cl de crème fraîche liquide**, **1/2 càc de cumin** et **1/2 càc de paprika**. Ajoutez une louche du bouillon de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et mixez à nouveau. Servez le velouté dans des verrines. Déposez sur le dessus du velouté deux St Jacques et saupoudrez légèrement de paprika. Servez immédiatement.

Source : www.etcharlottedecouvritlacuisine.blogspot.fr



Velouté de carottes au cumin et noix de St Jacques

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Épluchez **700g de carottes**, **1 oignon** et **1 pomme de terre**. Coupez-les grossièrement et faites cuire le tout dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Faites poêler **8 noix de Saint Jacques** avec un peu d'**huile d'olive** sur les deux faces. **Salez, poivrez**. Égouttez les légumes (attention, gardez le bouillon) puis mixez avec **15 cl de crème fraîche liquide**, **1/2 càc de cumin** et **1/2 càc de paprika**. Ajoutez une louche du bouillon de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et mixez à nouveau. Servez le velouté dans des verrines. Déposez sur le dessus du velouté deux St Jacques et saupoudrez légèrement de paprika. Servez immédiatement.

Source : www.etcharlottedecouvritlacuisine.blogspot.fr



Risotto à la crème de topinambour et gorgonzola, noisettes torréfiées

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

Le risotto :

Chauffez **1,250 litre de bouillon de légumes ou volaille** et gardez-le au chaud. Faites fondre **2 échalotes** émincées finement dans **1 càs d'huile d'olive** jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajoutez **300g de riz à risotto (carnaroli ou arborio)** et remuez pendant 1 ou 2 min jusqu'à ce qu'il devienne nacré. Versez **1 verre de vin blanc sec** et faites-le évaporer avant de cuire le riz en ajoutant le bouillon chaud louche après louche en attendant à chaque fois qu'il ne reste plus de liquide (gardez un peu de bouillon pour la crème de topinambour). Au bout de 18 min, le riz est prêt. Coupez le feu et ajoutez **50g de beurre** en remuant vivement. Ajoutez les champignons avec le jus qu'ils ont rendu, mélangez délicatement.

Les champignons :

Nettoyez et parez **250g de champignons (girolles grises)**, coupez-les grossièrement et faites-les tomber à feu assez vif avec **1 noisette de beurre**. Poursuivez la cuisson quelques minutes, salez, poivrez et réservez.

La crème de topinambour :

Epluchez **250g de topinambours**. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et mettez-les dans une casserole avec **150g de gorgonzola** et **15 cl de crème liquide**. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde complètement. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème très lisse. Détendre avec un peu de bouillon de cuisson du risotto si nécessaire, ajustez l'assaisonnement et réservez.

Dressage :

Réchauffez la crème de topinambour au gorgonzola. Servez dans des assiettes creuses ou des coupelles en mettant quelques cuillerées de crème, dressez le risotto au centre avec un emporte-pièce en tassant un peu et parsemer d'éclats de noisettes. Servir chaud.

Source : www.mamina.fr



Risotto à la crème de topinambour et gorgonzola, noisettes torréfiées

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

Le risotto :

Chauffez **1,250 litre de bouillon de légumes ou volaille** et gardez-le au chaud. Faites fondre **2 échalotes** émincées finement dans **1 càs d'huile d'olive** jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajoutez **300g de riz à risotto (carnaroli ou arborio)** et remuez pendant 1 ou 2 min jusqu'à ce qu'il devienne nacré. Versez **1 verre de vin blanc sec** et faites-le évaporer avant de cuire le riz en ajoutant le bouillon chaud louche après louche en attendant à chaque fois qu'il ne reste plus de liquide (gardez un peu de bouillon pour la crème de topinambour). Au bout de 18 min, le riz est prêt. Coupez le feu et ajoutez **50g de beurre** en remuant vivement. Ajoutez les champignons avec le jus qu'ils ont rendu, mélangez délicatement.

Les champignons :

Nettoyez et parez **250g de champignons (girolles grises)**, coupez-les grossièrement et faites-les tomber à feu assez vif avec **1 noisette de beurre**. Poursuivez la cuisson quelques minutes, salez, poivrez et réservez.

La crème de topinambour :

Epluchez **250g de topinambours**. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et mettez-les dans une casserole avec **150g de gorgonzola** et **15 cl de crème liquide**. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde complètement. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème très lisse. Détendre avec un peu de bouillon de cuisson du risotto si nécessaire, ajustez l'assaisonnement et réservez.

Dressage :

Réchauffez la crème de topinambour au gorgonzola. Servez dans des assiettes creuses ou des coupelles en mettant quelques cuillerées de crème, dressez le risotto au centre avec un emporte-pièce en tassant un peu et parsemer d'éclats de noisettes. Servir chaud.

Source : www.mamina.fr

