



Croqu'actu - Mercredi 1^{er} Mars 2017

Des infos fraîches & gourmandes

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

- 1kg de Carottes lavées de EARL Le Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 Courge pampero de Dominique SAUVETRE (Les Lucs sur Boulogne, 85)
- 600g de Panais de EARL Le Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 Bouquet de persil de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 1kg de Poires de Baptiste et Guy GRILLEAU (St Rémy la Varenne, 49)
- 950g de Pommes de Patrick GAUTHIER (Ste Gemmes d'Andigné, 49)



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



Suivez-nous sur Pinterest...

... pour retrouver toutes les recettes des croqu'actu mais également d'autres sources d'inspirations culinaires dans nos tableaux !

Rendez-vous sur www.fr.pinterest.com/pbiosolidaires

Crumble de courge pampero au chèvre

Pour 4 pers. - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 1 courge pampero, 150g de chèvre, huile d'olive, 70g de beurre, 70g de parmesan, 70g de farine, 1 échalote, 1 bouillon de volaille, quelques feuilles d'estragon, sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez, épluchez et coupez la courge en gros cubes.
3. Dans une casserole, faites revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile d'olive et ajoutez la courge.
4. Faites revenir pendant quelques minutes et couvrir avec de l'eau et le bouillon de volaille.
5. Laissez cuire pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que la courge soit tendre.
6. Egouttez la courge et écrasez-la en purée avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
7. Préparez le crumble : mélangez le beurre, la farine et le parmesan. Salez, poivrez et ajoutez les feuilles d'estragon ciselées.
8. Beurrez des ramequins ou un plat, déposez la purée de courge, parsemez de chèvre puis de crumble.
9. Faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Dégustez aussitôt avec un confit d'oignon, quelques tranches de bacon et une bonne salade par exemple !

Source : www.megandcook.fr



Velouté de panais au chorizo

Pour 4 pers. - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 3 panais, 1 tranche épaisse de chorizo, 1 bouillon de légumes, 2 gousses d'ail, 60cl d'eau, 10cl de crème liquide, 1 pincée de piment d'Espelette, 2 càs d'huile d'olive, sel, poivre



Préparation :

1. Épluchez soigneusement les panais puis coupez-les en morceaux. Dans une cocotte, faites revenir 5 min les morceaux de panais dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'eau et le bouillon de légumes ainsi que les gousses d'ail hachées. Couvrez et laissez cuire 15 min.
3. Au terme de la cuisson, mixez les panais avec le bouillon de cuisson et la crème (ajoutez un peu d'eau ou de crème si le velouté vous semble épais).
4. Détaillez le chorizo en petits dés et répartissez-les dans le fond de chaque bol. Versez ensuite le velouté, saupoudrez de piment d'Espelette et servez.

Source : www.cuisineaz.com

Tagliatelles de carottes au miel

Pour 4 pers. - Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients : 1kg de carottes, 1 càs d'huile de sésame ou d'olive, 1 càs de miel, sel, poivre



Préparation :

1. Epluchez les carottes, lavez-les et faites-en des lamelles fines avec un économiseur.
2. Faites chauffer l'huile de sésame ou d'olive dans une poêle et faites-y cuire les carottes, à feu moyen. Retournez-les souvent pour qu'elles n'attachent pas et surtout ne noircissent pas.
3. Dès qu'elles sont dorées, ajoutez du sel, du poivre et le miel. Laissez caraméliser le tout légèrement.

Source : www.cuisineaz.com

Cake croustillant aux poires, spéculoos et chocolat

Pour 6 à 8 pers. - Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

Ingrédients : le cake : 2 poires, 280g de farine, 1 sachet de levure, 100g de cassonade, 15cl de lait, 2 œufs, 40g de beurre fondu, 1 pincée de cannelle en poudre, 2 càs de pépites de chocolat, 1 càs de spéculoos écrasés, 1 filet de citron. Le croustillant : 1 poire, 2 càs de spéculoos écrasés, 1 càs de cassonade, 20g de beurre, 1 jus de citron



Préparation du cake : Epluchez les poires, râpez-les et arrosez-les d'un filet de citron. Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Mélangez la farine et la levure. Ajoutez la cannelle, les spéculoos, la cassonade et le lait puis les œufs, le beurre, le chocolat et enfin les poires. Mélangez puis versez la préparation dans un moule.

Préparation du croustillant : Pelez et râpez la poire, arrosez de jus de citron et disposez sur le cake. Ajoutez le beurre en morceaux et enfournez pour 45 min.

Source : www.epicetoutlacuisinededany.fr