



08/10/2020 –09/10/2020

Les légumes du panier :

Pomme de terre, courge, blette, céleri branche, thym, aubergine.

Velouté de courge et céleri branche :

Ingrédients : 1kg de courge, 3 branches de céleri, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe rases de riz rond, 5 cl de lait de coco, huile d'olive, sel, poivre.

1. Effilez, lavez et débitez en tronçons le céleri branches.
2. Epluchez et débitez en cubes la courge.
3. Epluchez et hachez l'oignon, épluchez la gousse d'ail.
4. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir l'oignon et le céleri quelques minutes. Ajoutez la courge et la gousse d'ail coupez en deux, salez.
5. Versez de l'eau à hauteur et ajouter le riz. Portez à ébullition et maintenir à petit feu pendant 25 à 30 minutes. La courge doit être tendre.
6. Mixez finement. Ajoutez le lait de coco et mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement. Servir bien chaud.

Tourte aux blettes et parmesan :

Ingrédients : 1 kg de blettes, 250 g de crème liquide, 40 g de parmesan râpé, 25 g d'huile d'olive, 2 pâtes feuilletées.

1. Lavez et hachez grossièrement les blettes.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive y mettre les blettes pendant 5 minutes à couvert, poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Dans un moule mettre une pâte dans le fond et sur les bords.
5. Hors du feu, ajoutez la crème et le parmesan. Salez et poivrez, mélangez
6. Répartissez la garniture dans le moule. Recouvrez de la seconde pâte en soudant bien les bords.
7. Enfourez pendant 40 minutes.

Courge rôtie à l'ail et à l'huile d'olive :

Ingrédients : 1 grosse courge, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 10 gousses d'ail, du thym, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez en deux la courge pelez-la. Epépinez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe, retirez les filaments et coupez la chair en gros morceaux.
3. Disposez les morceaux dans un saladier, ajoutez les gousses d'ail pelez et hachez, l'huile d'olive, le miel le thym (selon vos goûts), assaisonnez de sel et poivre, mélangez et mettez le tout dans un plat allant au four ou sur une plaque lèche frite recouvert de papier sulfurisé.
4. Mettre au four 50 minutes.

Astuce : Vous pouvez ajouter des pommes de terre préparez à l'identique, et les ajoutez en cours de cuisson.