



## Les légumes du panier :

Pomme de terre, salade, courge, poivron, basilic, chou kale, radis, concombre.

## ∞ Velouté de potimarron au parmesan ∞

**Ingrédients :** 1kg de potimarron, 80 g de parmesan, 80 g de crème fraîche, 5 baies.

1. Lavez le potimarron. Coupez en deux, retirez les graines puis le découpez en morceaux.
2. Mettez les morceaux de potimarron dans une cocotte et ajoutez l'eau à hauteur. Salez et faire cuire pendant 15 minutes.
3. Retirez la cocotte du feu et mixez le tout. Ajoutez la crème fraîche, le parmesan et une pincée de mélange 5 baies

## ∞ Poêlée d'automne au potimarron, pommes de terre, carotte et champignons ∞

**Ingrédients :** 2-3 pommes de terre, 300g de potimarron, 1 carotte, 1 oignon, quelques champignons de Paris, de l'estragon, huile d'arachide, sel, poivre.

1. Lavez, séchez et pelez les légumes. Coupez la carotte en petits cubes, les pommes de terre en cubes moyens et le potimarron en plus gros cubes.
2. Pelez et émincez l'oignon puis le faire revenir quelques minutes dans une sauteuse chaude avec un filet d'huile.
3. Ajoutez les pommes de terre, la carotte, du sel, poivre et estragon, ainsi qu'un petit filet d'eau, couvrir et cuire 15 minutes sur feu doux.
4. Puis ajoutez le potimarron et les champignons émincés, poursuivre la cuisson sur feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 30 minutes, en mélangeant de temps en temps afin que la préparation n'accroche pas.

## ∞ Taboulé au chou Kale ∞

**Ingrédients :** 85g de boulgour, 1 oignon, 1 bouquet de coriandre, 2 tomates bien mûres, 3 feuilles de chou kale, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de menthe, 1/3 concombre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de sirop de dattes pour l'assaisonnement.

1. Rincez le boulgour sous un filet d'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Le faire cuire dans un grand volume d'eau pendant 15 à 20 minutes.
2. Epluchez et coupez l'oignon très finement. Ciselez vos herbes aromatiques.
3. Coupez le concombre et les tomates en petits dés en gardant bien leur jus.
4. Roulez les feuilles de chou kale les unes avec les autres et les couper grossièrement.
5. Versez votre boulgour cuit et refroidi dans un grand plat, arrosez-le de 3 cuillères à soupe de jus de citron. Ajoutez vos autres ingrédients et veillez à bien mélanger entre chaque.
6. Réalisez un petit assaisonnement, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le sirop de dattes.