

Les recettes du Jardin 26/11/2020 –27/11/2020



Les légumes du panier :

Pomme de terre, poireau, salade, courge, échalote, cresson, chou-fleur.

☞ Croquettes de chou-fleur au parmesan ☞

Ingrédients : 1/2 chou-fleur, 1 œuf, 50 g de parmesan râpé, 30 g de chapelure, d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Prélevez les bouquets du demi chou-fleur, nettoyez. Faites-les cuire à l'eau ou la vapeur égouttez, ils doivent être tendres
2. Mettez-les dans un saladier, écrasez au presse-purée. Ajoutez la chapelure, le parmesan, salez, poivrez, puis l'œuf. Mélangez le tout.
3. Recouvrez votre plaque de panier cuisson
4. Formez des croquettes avec les mains (si cela colle trop, humidifiez légèrement vos mains). Posez-les sur votre plaque, badigeonnez-les avec un peu d'huile d'olive.
5. Enfourez à 180°C-200°C pendant 20 minutes ou plus. Jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

☞ Flan à la courge ☞

Ingrédients : 1 kg de courge Musquée de Provence, 13,5 cl de lait, 33.5 g de farine, 46 g de beurre, 3 œufs, poivre, sel, 1 gousse d'ail, 1 pincée de quatre épices, 2/3 cuillère à café de cannelle en poudre.

1. Pelez, coupez en morceaux la courge. Faites-la cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée avec de l'ail. Egouttez bien, mixez.
2. Incorporez la farine, le lait, le poivre, les épices et la cannelle.
3. Ajoutez les œufs battus et versez dans un moule beurré.
4. Faites cuire 55 minutes au four à 150°C, thermostat 5. Si vous utilisez des ramequins la cuisson sera de 35 minutes.

☞ Poulet à l'estragon, poireaux et pommes de terre ☞

Ingrédients : 800 g de blanc de poulet, 4 blanc de poireaux, 4 pommes de terre, 500 ml de bouillon de volaille, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillère à soupe d'estragon.

1. Faites revenir le poulet coupé en petits morceaux dans une cocotte avec un morceau de beurre et un peu d'huile pendant 5 minutes.
2. Ajoutez les pommes de terre et les poireaux coupés en morceaux. Faites revenir 5 minutes.
3. Faites ½ litre de bouillon de volaille et le verser dans la cocotte.
4. Salez, poivrez et ajouter l'estragon.
5. Couvrez, laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
6. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche et bien mélanger.

☞ Soupe de cresson ☞

Ingrédients : 1 botte de cresson, 3 pommes de terre moyennes, 1 échalote, 1 branche de thym, 1 cuillère à soupe de beurre, 1 bouillon, 1 l d'eau.

1. Lavez, nettoyez le cresson pour enlever les trop grosses tiges.
2. Epluchez les pommes de terre et les détailler en cubes.
3. Mettez le beurre à chauffer dans une casserole, ajoutez le cresson, les pommes de terre, l'échalote hachée et le thym.
4. Laissez le cresson ramollir et ajouter l'eau et le bouillon cube. L'eau doit recouvrir les légumes, au moins 2 doigts.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, mixez les légumes pour obtenir une consistance désirée.