



**Votre panier de la semaine du 18 octobre au 24 octobre :**

*Pommes de terre- Salade : jeunes pousses- Carottes - Botte de navets- Courge  
sucrine de Berry- Chou fleur- Oignons jaunes*



**Nos suggestions de recettes**

### **Soufflé courge carotte fromage**

**Ingrédients :** 300g de courge butternut, 140g de carotte (une grosse carotte), 1 oignon moyen, 3 œufs, 50g de farine, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 60g d'emmental râpé, 50g de tomme, 40g de crème fraîche, ½ cuillère à café de muscade, 15g de persil plat, quelques graines de courge pour le dessus, sel, poivre.

1. Peler l'oignon et l'émincer
2. Dans un faitout, déposer l'oignon émincé et le faire cuire avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive une dizaine de minutes.
3. Ajouter la courge et la carotte épluchées et coupées en morceaux aux oignons dorés et un tout petit d'eau, faire cuire une vingtaine de minutes.
4. Egoutter soigneusement le tout.
5. Dans le bol, déposer le mélange de légumes, les œufs, la farine, l'huile d'olive et la crème fraîche et mixer le tout.
6. Versez la préparation dans le faitout, ajouter l'emmental râpé, la tomme coupée en petit morceaux, le persil, la muscade, le sel, le poivre et mélanger.
7. Verser la préparation dans des ramequins individuels, les saupoudrer d'emmental râpé et de quelques graines de courge.
8. Enfourner à 180° à chaleur tournante pendant 35 minutes.

### **Tatin de navet au miel et chèvre**

**Ingrédients :** 1 pâte feuilletée, 3 navets non épluchés si bio, ½ buche de chèvre, miel, amande effilées ou noisette, poudre de romarin, sel, poivre, beurre ou huile.

1. Faire cuire les navets dans une casserole d'eau 10min environ puis laisser refroidir avant de les couper en lamelles.
2. Les faire revenir avec un peu de matières grasses et du miel pour qu'ils colorent un peu, salé, poivré et saupoudrez un peu de romarin.
3. Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond d'un plat puis déposer les rondelles de navet en rosace.
4. Déposer les rondelles de fromage par-dessus puis la pâte en repliant le surplus par-dessus ou sur les cotés si vous préférez.
5. Piquez la pâte avec une fourchette puis cuire 30min à 190° ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
6. Retourner ensuite sur un plat à service, arroser d'un filet de miel

### **Crumble de chou-fleur**

**Ingrédients** : 1 chou-fleur, 200g de lardons, 2 œufs, 25cl de crème fraîche, 150g de farine, 50g de chapelure, 70g de compté râpé, 100g de beurre.

1. Lavez et détaillez le chou-fleur en bouquet, faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillant jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Égouttez-le en fin de cuisson, placez le dans un plat à gratin allant au four.
3. Préchauffez le four à 210°
4. Poêlez les lardons sans ajouter de matières grasses, les égouttez puis les disperser sur le chou-fleur
5. Fouettez les œufs dans un saladier et ajoutez la crème le sel et le poivre puis versez le dans le plat
6. Préparez le crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, la chapelure, le fromage râpé et le beurre mou dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
7. Emiettez le crumble sur la crème dans le plat.
8. Enfourez pendant 20 minutes.