



Votre panier de la semaine du 3 octobre au 9 octobre :

Pommes de terre, salade, courge musquée de Provence, carottes, échalotes, tomates et persil



Nos suggestions de recettes

Moelleux salé à la courge musquée de Provence

Ingrédients : 500 g de courge musquée de Provence, 150 g de ricotta, 2 œufs, 60 g de Maïzena, 100 g de chorizo doux, 70 g d'emmental, 2 cuillères à café de pâte de curry rouge, 1 cuillère à café d'épices de votre choix.

1. Epluchez et coupez en dés la courge. Faites cuire dans de l'eau bouillante 15 minutes.
2. Ecrasez la courge bien tendre à la fourchette.
3. Ajoutez les œufs un par un à la purée à l'aide d'un fouet.
4. Incorporez la Maïzena.
5. Ajoutez la ricotta en petits morceaux, ajoutez au mélange avec l'emmental et la pâte de curry rouge.
6. Versez le tout dans le moule.
7. Enfournez dans un four préchauffé à 180° pour 30 à 35 minutes selon votre four, attention le moelleux ne doit pas être desséché.
8. Démoulez à la sortie du four et servez avec une salade.

Crumble de courge musquée

Ingrédients : 1 beau morceau de courge musquée (300 à 400g), 40 g de beurre, 40 de farine, 40 g de parmesan, 1 bouillon cube de votre choix, l'huile d'olive, une noix de beurre.

1. Epluchez la courge musquée et la coupez en petits dés.
2. Faites revenir dans une sauteuse, avec du beurre et un filet d'huile d'olive.
3. Ajoutez le bouillon cube émietté et un fond d'eau.
4. Répartissez les dés de courge dans des petits ramequins préalablement beurrés ou un moule à tarte.
5. Faites le crumble en mélangeant le beurre, la farine et le parmesan.
6. Emiettez le crumble sur les morceaux de courge.
7. Mettez au four pendant 25 minutes à 180°C
8. Servez chaud, accompagnez d'une salade parsemez d'un peu de carotte râpée, tomate, échalote et persil.

Tomates au four crumble parmesan

Ingrédients : 4 à 5 tomates, 50 g de farine, 40 de chapelure, 80g de beurre mou, 80 g de parmesan râpé, des feuilles de basilic, 1 branche de thym, 1 gousse d'ail, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Préparez le crumble : dans un saladier mélangez, la farine, la chapelure et le parmesan. Ajoutez le beurre, mélangez et frottez la préparation entre les mains pour obtenir la texture d'un sablé grossier. Réservez.
3. Lavez les tomates et les coupez en deux pour les épépiner partiellement, juste pour extraire un peu de jus. Posez-les sur plaque de four ou dans un plat allant au four. Salez et poivrez, parfumez de thym effeuillé, d'ail haché et de basilic frais ciselé.
4. Répartissez le crumble émietté sur les tomates.
5. Enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180°C.
6. Servez avec de la grillade, rôti, poisson... en entrée ou en plat accompagné d'une salade verte.