



Le coin des recettes . . .

Crumble chou-rave et bleu d'auvergne

Ingrédients pour 2 personnes

0.5kg chou rave	Sel
100 g de bleu d'auvergne	Poivre
30 g de Parmesan râpé	20g de beurre
10 cl de crème entière liquide	Huile d'olive
60 g de farine	

Préparation

Commencez par éplucher les choux-rave . Coupez-les en tranches d'1/2 cm d'épaisseur max. Découpez ensuite des bâtonnets d'un demi cm de côté également.

Dans une poêle, faites chauffer un généreux trait d'huile d'olive. Faites sauter les bâtonnets sur feu vif en remuant puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 min à couvert.

Gardez une cuill à soupe de farine de côté pour la suite. Dans un saladier, mélangez la farine et le parmesan. Découpez 20 g de beurre cubes et rajoutez-les au saladier. Malaxez le tout juste qu'à temps d'avoir des miettes. La texture doit être proche d'un sable grossier.

Allumez votre four sur la position grill.

Découpez le bleu en petits dés. Dans une petite casserole, versez la crème et les petits dés de bleu. Mélangez et laissez fondre. Ajoutez la cuill à soupe de farine gardée de côté. Fouettez bien la sauce et laissez mijoter 2 min à feu moyen/doux. Salez et poivrez.

Répartissez le chou-rave revenu dans un plat allant au four. Versez la sauce au-dessus puis finissez par répartir le crumble en dernier. Enfournez à mi-hauteur. Laissez griller pendant 5 minutes en surveillant.

Falafels à la betterave

Ingrédients pour 25 falafels

300 g pois chiche
150 g betterave crue
1/2 oignon jaune
1/2 bouquet coriandre
2 gousses ail
2 c. à soupe farine
1 c. à café levure chimique
1/2 c. à café cumin moulu
1 pincée sel
1 pincée piment
huile de friture

Préparation

La veille, faites tremper les pois chiches pendant 1 nuit dans un grand volume d'eau.

Epluchez les betteraves puis râpez les finement. Egouttez et rincez les pois chiches. Mixez les pois au robot. Raclez les parois de la cuve avec une spatule et ajoutez le reste des ingrédients dans le bol. Mixez à nouveau en répétant l'opération jusqu'à ce que la préparation soit homogènes mais reste un peu grumeleuse.

Prélevez la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et formez des boules que vous aplatirez légèrement. Faites frire quelques minutes dans un bain d'huile à 180°C.

Servez avec les falafels bien chauds avec une sauce tahini par exemple.

Salade de chou-rave, carotte et pomme

Ingrédients pour 2 personnes

1 chou rave	1 citron
1 pomme	2 cas d'huile d'olive
1 cas de sirop d'agave ou de miel	Sel, poivre, graines
1 carotte	

Préparation

Pressez le citron pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le. Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez l'ensemble. Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance. Mélangez le tout. Saupoudrez de quelques graines.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

C'est de saison ●●●



Dans vos paniers

Certains d'entre vous nous ont demandé qu'elles étaient les variétés de pommes de terre dans les paniers.

Vous aurez plusieurs variétés cet hiver :

Artemis



Pomme de terre classique aux rares défauts.

Sa forme est peu allongée et sa taille moyenne. Sa chair est jaune pâle et sa peau jaune. Elle a une chair tendre. Elle est parfaite et fondante cuite à l'eau ou utilisable pour les frites!

Ditta



La pomme de terre Ditta est une variété à la chair jaune et ferme. Sa forme est peu allongée et sa taille moyenne. Elle est recommandée pour les cuissons à l'eau, à la vapeur ou encore sautée car sa chair ferme ne se désagrège pas pendant la cuisson.

Cheyenne



Cheyenne est une variété de pomme de terre à chair ferme à peau rouge, polyvalente, à chair jaune et ferme et de forme allongée. Elle a une très bonne tenue à la cuisson. Elle peut être utilisée en salade, poêlée, vapeur, ou potatoes.