La Feuille de





N°158

Le coin des recettes

Recette de Gnocchis de ricotta et épinards au beurre, parmesan et sauge

Ingrédients pour 4 personnes

500g d'épinard

165g de ricotta

70g de farine

40 g d'oeuf(s) battu(s)

65g de parmesan

35g de beurre doux

2 feuilles de sauge

4 pincée de sel fin

4 tours de moulin à poivre

0.5g de noix de muscade râpée

Préparation

Laver les épinards puis les égoutter. Les poêler ensuite avec une noix de beurre, du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée. Les égoutter à nouveau, puis les hacher au couteau.

Ajouter l'œuf, la moitié de la farine et la ricotta, puis rectifier l'assaisonnement.

Porter un très grand volume d'eau à ébullition. Réaliser de petites boules puis les rouler dans le reste de farine. Les plonger aussitôt dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 5 min. Les retirer ensuite de l'eau avec une écumoire et les laisser égoutter sur un torchon.

Disposer les gnocchis dans un plat. Faire fondre le beurre avec 3 feuilles de sauge hachées, du sel et du poivre, puis le verser sur les gnocchis.

Parsemer le tout de parmesan et faire dorer au four.

Quiche au chou cabus

Ingrédients

1 quart de chou cabus

2 verres de vin blanc, de cidre ou simplement d'eau

1 pâte brisée

3 œufs

10 cl de crème fraîche

200 ml de lait

Deux cuillères à soupe de moutarde forte

Deux cuillères à soupe de tapioca

Une grosse noix de beurre

70g de gruyère râpée

Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le chou en fines lamelles.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire revenir le chou dans le beurre fondu pendant quelques minutes.

Lorsqu'il commence à dorer, verser le vin blanc, couvrir et laisser cuire 15 à 20 minutes. Faire ensuite s'évaporer le liquide.

Dans un moule à tarte, placer la pâte brisée et la piquer à l'aide d'une fourchette.

Tapisser le fond de moutarde forte puis de quelques graines de tapioca (elles absorberont l'humidité restante du chou et empêcheront la pâte de se détremper).

Recouvrir avec le chou.

Dans un saladier, battre énergiquement les trois œufs, le lait et la crème fraîche, saler et poivrer, puis verser la préparation sur la pâte.

Recouvrir le sommet de la quiche de gruyère râpé et enfourner à 180°C pendant environ 30 minutes..



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com

www.arozoaar-cocagne.org

2020 en images ...



Légumes du mois

