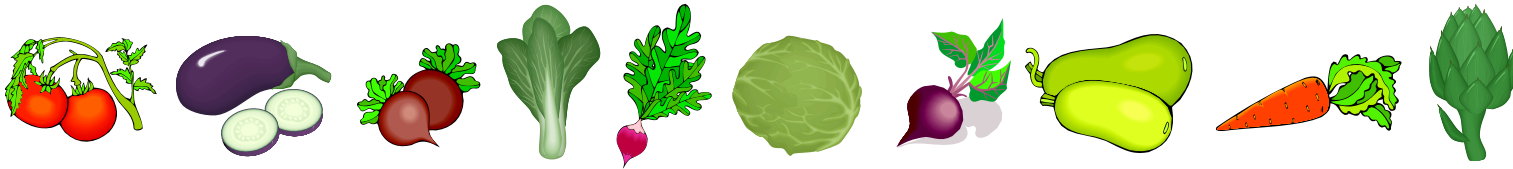




Les légumes de mon panier



Prix de vente : 6 €

Sommaire

Courge spaghetti à la bolognaise	3
Gratin de courge spaghetti aux champignons	4
Soupe de courge spaghetti	5
Salade de topinambours	6
Velouté de topinambours au sésame	7
Blinis de topinambours	8
Gratin de Céleri Rave	9
Céleri rave aux oignons et coulis de tomates	10
Soufflés d'épinards au jambon	11
Roulés d'épinards au boursin	12
Cake d'épinards à la ricotta	13
Navets farcis	14
Paillason de navets et de pommes de terre	15
Mijotée de navets de l'Orient	16
Tarte d'automne au potimarron	17
Rouleaux d'automne au potimarron et crevettes roses	18
Soufflés de potimarron	19
Velouté de rutabaga à l'érable	20
Flans de rutabaga et fondue de gorgonzola	21
Verrines de betteraves chics et rapides	22
Chips de betteraves au four	23
Soufflés à la betterave	24
Courge butternut façon potatoes	25
Courge butternut rôtie aux épices	26
Salade de chou chinois sucrée-salée	27
Chou chinois aux champignons et au riz	28
Lasagnes de chou chinois	29
Soufflés de petit potiron	30
Velouté de potiron et carottes au cumin	31
Saumon en papillote de côtes de bettes	32
Quiche sans pâte aux bettes	33

Velouté de radis noir	34
Salade de radis noir et sa sauce à la moutarde	35
Carpaccio de radis noir	36
Panais rôtis au four	37
Panais vinaigrette	38
Soupe de panais et de pommes	39
Salade de fenouil au thon	40
Risotto au fenouil	41
Petits flans au fenouil	42
Roulade d'aubergines et mozzarella à la tomate	43
Cake aux aubergines	44
Tomates farcies à la crème d'aubergine	45
Fonds d'artichauts fourrés	46
Velouté de d'artichauts et de laitue	47
Poêlée fondante d'artichauts	48
Volaille aux endives et au curry	49
Salade d'endives sucrée-salée	50
Velouté d'endives	51

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

Salade de topinambours

- Eplucher, laver et couper en fines rondelles les topinambours.
- Faire revenir les rondelles à la poêle dans un peu d'huile d'olive, à feu vif.
- Couvrir, cuire à feu doux jusqu'à ce que les rondelles soient fondantes et bien colorées. Laisser refroidir.
- Couper les tranches de jambon en petits carrés.
- Mélanger le tout. Ajouter un peu de salade verte. Assaisonner.

Préparation : 15 à 20 minutes Cuisson : 15 à 20 minutes



Pour 4 personnes

**500 g de topinambours
2 tranches de jambon
Salade verte
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre, vinaigre**

Soufflés d'épinards au jambon

- Laver et faire cuire les épinards frais 10 minutes avec un filet d'eau dans un faitout. Bien égoutter les épinards après cuisson et les mixer.
- Faire une béchamel légère :
1/ Délayer le cube de bouillon de légumes dans 200 ml d'eau chaude.
2/ Verser petit à petit le bouillon dans la farine en mélangeant avec un fouet pour éviter tous grumeaux.
3/ Laisser épaissir 5 min à feu doux. Ajouter la muscade, sel, poivre.
- Séparer les blancs des œufs et les monter en neige.
- Dans un saladier, mélanger les épinards, la béchamel, le parmesan râpé, les dés de jambon et les jaunes d'œufs. Incorporer délicatement les blancs en neige.
- Mettre dans des ramequins individuels, beurrés et farinés. Les faire cuire à four chaud à 200°C pendant 35 minutes.



Pour 4 personnes

500 g d'épinards
1 cube de bouillon de légumes
3 c. à s. de parmesan
ou 1 poignée de gruyère râpé
200 g de dés de jambon
sel, poivre,
2 c. à s. rase de farine
3 œufs
muscade râpée

Préparation : 20 minutes Cuisson : 50 minutes

Velouté d'endives

- Laver les endives et enlever le cône amer. Les couper en fines rondelles.
- Préparer le bouillon en diluant deux cubes dans un litre d'eau chaude.
- Dans une casserole, faire revenir les endives 5 minutes puis ajouter le bouillon et laisser cuire à feu doux 10 minutes (les endives ne doivent pas être croquantes).
- Ajouter la crème fraîche et le poivre en remuant bien.
- Mixer le tout.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes



Pour 4 personnes

**5 endives
100 ml de crème à 15% de MG
2 cubes de bouillon
de volaille dégraissé
poivre**