

RECETTES D'AUTOMNE



*Des idées de recettes pour l'automne, originales, et
que vous pourrez cuisiner avec les légumes des
Nouveaux Jardins de la Solidarité*

Automne 2024



MEMBRE DU RÉSEAU
COCAGNE



LES NOUVEAUX JARDINS
DE LA SOLIDARITÉ



RECETTES

- Rigatoni sauce potimarron
- Velouté de lentilles corail, potimarron et noisettes
- Tarte au potimarron et à la chèvre
- Gratin de potimarron au parmesan

Potimarron

Le potimarron est une variété de courge de la famille des cucurbitacées, appréciée pour sa saveur douce, légèrement sucrée, rappelant la châtaigne.

De forme ronde et de couleur orangée, il se distingue par sa peau fine comestible, ce qui le rend facile à cuisiner.

Riche en vitamines A, C et en fibres, il est un aliment nutritif utilisé dans diverses préparations comme les soupes, les purées, ou encore les gratins.

Le potimarron est particulièrement populaire en automne et en hiver, lorsque sa récolte bat son plein.

Rigatoni sauce potimarron

Pour 4 personnes

- 1/2 potimarron
- 400g de pâtes rigatoni
- 1 gousse d'ail
- 100g parmesan râpé
- 200ml de crème liquide
- huile d'olive

Préparation :

- 1 Laver, vider et couper le potimarron en dés et cuire 20 minutes dans l'eau bouillante
- 2 Cuire les pâtes selon les indications du paquet
- 3 Dans la casserole de cuisson du potimarron, ajoutez un filet d'huile d'olive, l'ail et faire revenir 1 minute avant d'ajouter le potimarron, la crème et la moitié du parmesan
- 4 Mixer le mélange jusqu'à obtention d'une texture lisse
- 5 Ajouter les pâtes cuites dans la crème de potimarron
- 6 Servir avec du parmesan



Velouté de lentilles corail, potimarron et noisette

Pour 2 personnes

- 1 potimarron
- 60ml de crème liquide
- 100g de lentilles corail
- 1/2 oignon jaune
- 20g de noisettes
- 1/2 bouillon de légumes

Préparation :

- 1 Éplucher, vider et couper en cube le potimarron
- 2 Éplucher et émincer l'oignon
- 3 Dans une casserole, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon 3 minutes
- 4 Ajouter ensuite le potimarron, les lentilles, le cube de bouillon et 25cl d'eau par personne
- 5 Laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes puis mixer en ajoutant la crème
- 6 Concasser les noisettes et servir en les ajoutant sur le dessus



Tarte au potimarron et à la chèvre

Pour 1 tarte

- 1 pâte feuilletée
- 1 potimarron
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100g de chèvre frais

Préparation :

1 Placer la pâte feuilletée dans un plat à tarte, couper le surplus et piquer le fond, puis enfourner 5 min à 200° pour précuire

2 Laver, vider et couper le potimarron en fines tranches

3 Couper l'oignon en fines tranches

4 Placer le potimarron et l'oignon sur une plaque de cuisson, verser un filet d'huile d'olive et mélanger

5 Enfourner les légumes 15 minutes à 200°

6 Badigeonner le fond de tarte avec la crème fraîche puis disposer les légumes et le chèvre émietté

7 Enfourner 20 minutes à 200°



Gratin

Potimarron au parmesan

Pour 4 personnes

- 2 potimarrons
- 4 oeufs
- 120g de parmesan râpé
- 4 gousses d'ail
- 4 pincées de thym
- 400g de crème fraîche
- huile olive

Préparation

- 1 Laver, couper en 2 et vider le potimarron, puis le couper en tranches
- 2 Dans un bol, mélanger 4cs d'huile d'olive avec l'ail râpé et le thym
- 3 Sur une plaque de cuisson, disposer le potimarron et badigeonner de mélange d'huile d'olive puis enfourner 20 minutes à 180°
- 4 Mélanger dans un bol, les œufs, la crème, la moitié du parmesan, le sel et le poivre
- 5 Disposer les tranches de potimarron dans un plat à gratin et verser le mélange d'œuf, crème et parmesan
- 6 Parsemer du restant de parmesan râpé et de thym, puis enfourner 20 minutes à 180°



Butternut

Le butternut, aussi appelé courge musquée, est une variété de courge d'hiver de la famille des cucurbitacées.

Il a une forme allongée, en forme de poire, avec une peau lisse de couleur beige et une chair orangée. Sa saveur douce et légèrement sucrée évoque la noisette, ce qui en fait un ingrédient apprécié en cuisine pour les soupes, purées, rôtis ou gratins.

Le butternut est riche en vitamines A, C et en fibres, et sa texture onctueuse en fait une courge très prisée dans les plats réconfortants, surtout en automne et en hiver.

RECETTES

- Butternut rôti au chèvre
- Bowl automnal au butternut
- Quinoa et butternut en salade
- Butternut carbonara



Butternut rôti au chèvre

Pour 2 personnes

- 1 butternut
- 2 crottins de chèvre
- 8 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 4 pincées de thym
- huile d'olive

Préparation

- 1** Couper le butternut en 2 dans la longueur et vider en creusant un peu la chair pour le reste de la préparation
- 2** Râper la gousse d'ail et ajouter la crème liquide, ainsi que la chair de butternut mixée
- 3** Disposer le crottin de chèvre dans la cavité du butternut, ajouter la crème, parsemer de thym et arroser d'un filet d'huile d'olive
- 4** Enfourner 60 minutes à 180°



Bowl automnal au butternut

Pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 1/2 butternut
- 1/2 chou-fleur
- 200g d'orzo
- persil
- huile d'olive
- curcuma, piment doux, paprika
- sauce soja



Préparation

- 1 Éplucher le butternut, vider et couper en dés, laver et couper les fleur de chou-fleur
- 2 Disposer le butternut et le chou-fleur sur une plaque de cuisson, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 20 minutes à 220°
Faire mariner le poulet dans de
- 3 l'huile d'olive, avec du curcuma, du piment doux et du paprika
- 4 Faire cuire l'orzo dans l'eau bouillante en suivant les instructions du paquet
Disposer le poulet sur la plaque de cuisson des légumes, ajouter le
- 5 mélange d'huile d'olive sur le dessus et enfourner de nouveau 15 à 20 minutes à 220°
Mettre l'orzo dans le fond d'un grand
- 6 bol ou d'une assiette creuse, assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de persil haché
- 7 Disposer sur le dessus les légumes et le poulet en tranche, assaisonner avec de la sauce soja

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE !

Remplacer les escalopes de poulet par du tofu, ou un oeuf mollet, mais encore par des légumineuses (lentilles / pois chiche) pour utiliser l'association d'aliments pour avoir une rotéine complète !

Quinoa et butternut en salade

Pour 2 personnes

- 120g de quinoa cru
- 1/2 butternut
- 2 poignées de salade roquette ou épinards
- 80g de fêta
- persil
- 1/2 oignon rouge
- vinaigre balsamique
- huile de noix ou de colza

Préparation

- 1 Éplucher le butternut, vider et couper en dés, puis cuire au four 20 minutes à 220° avec un filet d'huile d'olive
- 2 Cuire le quinoa selon les instructions d'emballage
- 3 Éplucher l'oignon et le couper en fines tranches
- 4 Dans le fond d'une assiette creuse, ajouter le quinoa puis la salade puis les dés de butternut et l'oignon émincé
- 5 Ajouter la fêta, l'huile de noix (ou huile de colza), le vinaigre balsamique et quelques noix en option



POINT NUTRI !

L'utilisation de l'huile de noix ou de colza permet d'apporter des oméga 3. Les oméga 3 sont des graisses essentielles pour le bon fonctionnement du corps, et elles sont à privilégier car elles ne sont pas à l'origine de maladies cardiovasculaires.

Butternut carbonara

Pour 2 personnes

- 200g de pâtes fraîches tagliatelles
- 400g de butternut
- 6 tranches de pancetta
- 2 oeufs
- 50g de parmesan

Préparation

- 1 Éplucher le butternut, vider et couper en dés, cuire 20minutes dans l'eau bouillante
- 2 Couper la pancetta en petits morceaux et faire revenir à feu vif pendant 4 minutes
- 3 Séparer les blancs et les jaunes puis battre les jaunes en ajoutant une louche d'eau de cuisson et le parmesan râpé
- 4 Mixer le butternut avec une louche d'eau de cuisson jusqu'à obtention d'une texture lisse en ajoutant du lait au besoin
- 5 Cuire les pâtes en suivant les instructions du paquet
- 6 Une fois les pâtes égouttées, ajouter dans la poêle avec la pancetta, ajouter la crème de butternut et le mélange d'œuf battu
- 7 Dresser le tout dans une assiette en ajoutant un peu de parmesan râpé, de sel et de poivre



ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE !

Remplacer la pancetta par des champignons de Paris pour apporter de la texture, mais attention, ça ne remplace pas l'apport en protéines

Carotte

La carotte est largement cultivée, comme la betterave, pour sa racine charnue. La carotte représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé dans le monde. Sa culture demande un sol profond, un climat frais et sans extrêmes de température ou d'humidité.

La carotte est très riche en bêta-carotène et en vitamine A et elle apporte également de nombreux minéraux. La carotte apporte aussi des fibres, importantes pour la digestion.

La carotte est connue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. On la retrouve souvent dans la composition des jus "détox" (ACE par exemple).

Consommée crue ou cuite, la carotte est un accompagnement qui se marie bien.

RECETTES

- Tatin de carotte, chèvre et miel
- Salade automnale de carottes et lentilles
- Crumble aux légumes d'automne
- Tartare de carotte, pomme verte et gingembre



Tatin de carottes chèvre et miel

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 700g carotte
- 4cc miel liquide
- 160g chèvre frais
- huile d'olive
- thym

Préparation

- 1 Eplucher les carottes, les couper en 2 dans le sens de la longueur
- 2 Cuire les carottes 15 minutes dans l'eau bouillante
- 3 Disposer dans le fond d'un plat à tarte avec du papier cuisson : le miel, un filet d'huile d'olive, le thym. Bien étaler
- 4 Disposer les carottes cuites dans le plat, saler et poivrer
- 5 Recouvrir le tout avec une pâte feuilletée et replier vers l'intérieur puis piquer le dessus avec une fourchette
- 6 Enfourner 20 minutes à 180°C
- 7 Démouler la tarte en retournant le plat sur une assiette d'un coup sec
- 8 Ajouter le chèvre frais sur le dessus avec un filet d'huile d'olive et de miel



Salade automnale

Carottes et Lentilles

Pour 2 personnes

- 160g de lentilles cuites ou 80g de lentilles crues
- 2 carottes
- 80g de fêta
- 4 poignées de salade ou pousses épinards
- huile d'olive
- 20g de noix
- 1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne

Préparation

- 1 Eplucher et râper les carottes
- 2 Cuire les lentilles (si achetées crues) ou les égoutter (si achetées cuites en conserve)
- 3 Dans un bol, préparer la vinaigrette en mélangeant 1 moutarde, le miel et 2cs d'huile d'olive
- 4 Dans un saladier, mélanger la salade, les carottes râpées, les lentilles cuites et la fêta émiettée
- 5 Ajouter la vinaigrette et servir en ajoutant des noix sur le dessus



Crumble aux légumes d'automne

Pour 4 personnes

- 1 potimarron
- 400g de carottes
- 160g chèvre frais
- épices au choix
- huile d'olive
- thym
- 100g de beurre ou margarine
- 160g de farine au choix
- 4 cuillères à soupe de parmesan
- 1 oignon jaune

Préparation

- 1 Laver, vider et couper le potimarron en cubes
- 2 Éplucher les carottes et les couper finement en biseaux
- 3 Éplucher et émincer l'oignon
- 4 Cuire quelques minutes les légumes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante
- 5 Dans un saladier, malaxer la farine, le parmesan et la margarine jusqu'à obtention d'une pâte sableuse
- 6 Dans un plat à gratin, disposer les légumes, un filet d'huile d'olive, le thym et assaisonner avec les épices de son choix (curry, curcuma, paprika)
- 7 Ajouter des morceaux de chèvre frais puis la pâte crumble dessus
- 8 Enfourner 60 minutes à 170°



Tartare de carotte pomme verte et gingembre

Pour 6 personnes

- 4 carottes
- 2 pommes vertes
- Gingembre frais
- Jus de citron
- huile d'olive
- thym ou autre aromatique

Préparation

- 1 Laver et râper finement les carottes et les pommes vertes
- 2 Râper du gingembre frais (quantité selon les goûts)
- 3 Mélanger les carottes, les pomme et le gingembre râpés dans un bol, ajouter de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre
- 4 Laisser mariner une trentaine de minutes au réfrigérateur
- 5 Servir frais, en verrine, en ajoutant de la ciboulette sur le dessus



POINT NUTRI !

Le gingembre et le jus de citron ont un rôle anti-oxydant et anti-inflammatoire.

Patate douce

La patate douce est un tubercule appartenant à la famille des Convolvulacées, connue pour sa chair sucrée et sa couleur variant de l'orange au blanc, en passant par le violet.

Sa saveur douce et légèrement sucrée la distingue des pommes de terre classiques. Riche en vitamines A, C et B6, ainsi qu'en fibres et en antioxydants, elle est un excellent aliment pour la santé, notamment pour la vue et le système immunitaire.

La patate douce se prête à de nombreuses préparations : rôtie, en purée, en frites, en soupe ou dans des desserts, elle est particulièrement appréciée pour sa polyvalence et son goût réconfortant.

RECETTES

- Dahl de patate douce aux lentilles corail
- Gratin de patate douce au miel et au jambon
- Patate douce rôtie en salade
- Galette de patate douce, quinoa et sauce au yaourt grec

Dahl de patate douce et lentilles corail

2 Personnes

- 2 carottes
- 1 patate douce
- 1 gousse ail
- 160g de lentilles corail crues
- 1L de bouillon cube
- 100ml de crème liquide
- fêta
- persil

Préparation

- 1** Eplucher et couper en cubes les carottes et la patate douce
- 2** Dans un wok, mettre les légumes avec 1L de bouillon de légumes et des épices au choix (cumin, gingembre, curcuma)
- 3** Faire cuire le mélange environ 15 à 20 minutes
- 4** Ajouter les lentilles corail
- 5** Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes
- 6** Ajouter la crème liquide en fin de cuisson
- 7** Servir en ajoutant de la fêta émietlée sur le dessus et du persil haché



Gratin de patate douce au miel et au jambon

Pour 4 personnes

- 1,2kg de patates douces
- 4 tranches de jambon
- 1,5 bûches de chèvre
- 200ml de crème liquide
- 40g de noisettes
- huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 3 oeufs
- 2 cuillères à café de miel

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°
- 2 Éplucher puis couper les patates douces en cubes et les cuire 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante
- 3 Écraser les patates douces en purée avec la crème liquide, assaisonner et ajouter les oeufs battus
- 4 Dans un plat à gratin, mettre un fond de purée de patate douce, recouvrir avec les tranches de jambon et de chèvre puis répéter l'opération en terminant par une couche de patate douce
- 5 Parsemer de chapelure et de noisettes concassées, ajouter un filet d'huile d'olive et le miel puis enfourner 20 minutes



ALTERNATIVE VEGETARIENNE !

Il est possible de supprimer le jambon du gratin sans avoir à le remplacer, il sera tout aussi bon !

Patate douce rôtie en salade

Pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 150g de lentilles crues
- 1 grenade ou 1 pomme
- 1 oignon rouge
- 4 poignées de salade ou pousses d'épinards
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- fêta
- moutarde à l'ancienne
- miel
- 100g de mélange de céréales

Préparation

Faire cuire les lentilles et le mélange de céréales en suivant les indications

1

d'emballage

2

Éplucher puis couper les patates douces en cubes et les faire rôtir au four 40 minutes à 180° avec de l'huile d'olive et des épices au choix

3

Couper la grenade et extraire les grains ou couper les pommes en cubes et émincer l'oignon

4

Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde à l'ancienne, le miel et le vinaigre balsamique

Dans une assiette creuse, mettre un fond de lentilles et de mélange de céréales, ajouter sur le dessus la salade verte, les patates douces rôties, les oignons ainsi que les grains de grenade/cubes de pommes et la fêta émiettée, arroser de vinaigrette



POINT NUTRI !

Dans cette recette, la complémentarité entre les lentilles et les céréales permet à ce plat végétarien d'apporter autant au corps qu'un plat avec une protéine animale !

Galette de patate douce et quinoa sauce au yaourt grec

Pour 4 galettes

- 2 patates douces
- 50g de quinoa
- 2 oeufs
- 1/2 oignon
- ail
- huile d'olive
- chapelure
- 1 yaourt grec
- jus de citron
- menthe
- épices au choix

Préparation

- 1** Eplucher et râper les patates douces
- 2** Cuire le quinoa selon les indications d'emballage
- 3** Hacher l'ail et l'oignon
- 4** Mélanger avec la patate douce râpée, de l'oignon et de l'ail hachés, les œufs, les épices
- 5** Ajouter la chapelure pour la consistance
- 6** Former des galettes et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive, de chaque côté

Pour la sauce : mélanger le yaourt avec du jus de citron, de la menthe hachée ou de la ciboulette, du sel et du poivre





Brocolis

Le brocoli est un légume vert appartenant à la famille des brassicacées, proche du chou et du chou-fleur.

Composé de petites fleurs compactes sur une tige épaisse, il est apprécié pour sa texture croquante et son goût légèrement amer, qui s'adoucit à la cuisson.

Le brocoli est une excellente source de vitamines C, K et d'acide folique, ainsi que de fibres et d'antioxydants.

Il est souvent utilisé dans une grande variété de plats, tels que les salades, les sautés, les soupes ou en accompagnement, et peut être consommé cru, vapeur ou rôti.

RECETTES

- Lasagne au brocolis et saumon
- One pot pasta dinde, chèvre et brocolis
- Gratin de brocolis, lardons et chèvre

Lasagne au brocolis et saumon

Pour 4 personnes

- 400g de saumon
- 600g de brocolis
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 50cl de lait
- pâtes à lasagnes
- gruyère râpé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C
- 2 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau puis mettre les fleurs de brocolis préalablement lavées et cuire 10 minutes
- 3 Dans une casserole chaude, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger rapidement
- 4 Ajouter progressivement le lait, sans arrêter de mélanger jusqu'à obtention de la texture béchamel
- 5 Emietter le saumon et écraser grossièrement le brocolis en purée
- 6 Dans un plat à gratin, mettre une couche de purée de brocolis, puis du saumon émietté et une couche de béchamel avant de mettre une couche de pâte de lasagne
- 7 Répéter l'opération et terminer par une couche de béchamel et de gruyère râpé au-dessus de la dernière couche de pâte à lasagne
- 8 Cuire 30 à 40 minutes à 180°C



LE POINT NUTRI !

La saumon est un poisson gras. Il apporte des matières grasses essentielles à la santé et de bonne qualité, telles que les omégas 3

One Pot Pasta dinde, chèvre et brocolis

Pour 4 personnes

- 200g de spaghettis
- 4 escalopes de dinde
- 400g de brocolis
- 1 bûche de chèvre
- 75cl d'eau
- huile olive

Préparation

- 1 Emincer l'oignon, laver et couper des fleurs de brocolis et couper les escalopes de dinde en dés
- 2 Faire chauffer une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons, les brocolis et le poulet 2 minutes à feu vif
- 3 Ajouter les spaghettis et l'eau, porter à ébullition et faire cuire 15 minutes à feu moyen et à couvert, en remuant souvent
- 4 Lorsque toute l'eau est absorbée, saler, poivrer et ajouter de la bûche de chèvre en morceaux pour la faire fondre



ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE !

Il est possible de remplacer la protéine animale (ici la dinde) par une protéine végétale : tofu, steak de légumes et légumineuses, ou par des pois chiches qui, en complément des pâtes, auront le même rôle qu'une protéine complète.

Gratin de brocolis lardons et chèvre

Pour 4 personnes

- 400g de brocolis
- 200g de lardons
- 1 bûche de chèvre
- 40cl de crème liquide

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C
- 2 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et faire cuire les fleurs de brocolis 10 minutes
- 3 Dans une poêle, faire revenir les lardons sans matières grasses quelques minutes
- 4 Dans un plat à gratin, mettre les brocolis égouttés, les lardons et la crème liquide
- 5 Couper des rondelles de bûche de chèvre et les disposer sur le dessus
- 6 Enfourner 10 minutes à 180°C



ALTERNATIVE AUX LARDONS !

A la place des lardons, il est possible de mettre du saumon. Si vous ne souhaitez ni viande, ni poisson, alors ajoutez plus de fromage de chèvre, entre les fleurs de brocolis.

Courge

La courge est un légume de la famille des cucurbitacées, regroupant différentes variétés comme la courge butternut, le potimarron et le potiron.

Elle se présente sous diverses formes, tailles et couleurs, avec une chair tendre, souvent sucrée ou légèrement noisettée.

Riche en vitamines A, C, en fibres et en antioxydants, la courge est reconnue pour ses bienfaits sur la santé, notamment pour la vision et le système immunitaire.

Très polyvalente, elle se consomme en soupe, en gratin, rôtie, en purée ou dans des desserts. C'est un légume phare de l'automne et de l'hiver.

RECETTES

- Risotto de courge, sauge et noisettes torréfiées
- Galettes bretonnes à la courge, ricotta et châtaignes
- Polenta crémeuse à la courge et au gorgonzola

Risotto de courge sauge et noisettes torréfiées

Pour 2 personnes

- 100g de riz arborio
- 1/2 courge
- 1L de bouillon de légumes
- 1 petit oignon
- beurre
- parmesan
- noisettes
- feuilles de sauge
- huile d'olive

Préparation

- 1** Couper la courge en dés et la faire rôtir au four avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit tendre
- 2** Dans une casserole, faire revenir l'oignon haché dans une noix de beurre
- 3** Ajouter le riz et le faire nacrer
- 4** Ajouter le bouillon de légumes progressivement en remuant légèrement jusqu'à ce que le riz soit cuit
- 5** Incorporer la courge rôtie, le parmesan râpé, des feuilles de sauge finement hachées
- 6** Servir le risotto en ajoutant des noisettes torréfiées concassées sur le dessus



Galette bretonne

Courge, ricotta et châtaignes

Pour les galettes

- 330g de farine de sarasin
- 10g de gros sel
- 750ml d'eau
- 1 oeuf
- 1 CS huile olive

Pour la garniture

- 1 courge
- 200g de ricotta
- châtaignes
- cumin
- miel

Préparation

- 1** Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel
- 2** Créer des puits et ajouter les oeufs
Mélanger en délayant progressivement
- 3** avec l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène
- 4** Laisser reposer 2h au frigo avec un film sur le dessus
Faire cuire 1 louche de pâte répartie dans
- 5** une poêle à crêpes quelques minutes de chaque côté

Préparation

- 1** Faire rôtir la courge et les châtaignes au four, avec de l'huile d'olive et du cumin
- 2** Ecraser grossièrement et mélanger avec la ricotta
- 3** Disposer dans les galettes avec un filet de miel sur le dessus



Polenta crémeuse courge et gorgonzola

Pour 4 personnes

- 1kg de courge
- 200g de polenta
- 900ml de lait
- 200g de gorgonzola
- 50g de parmesan râpé

Préparation

- 1 Eplucher, vider et couper en dés la courge pour la cuire
 - 2 Réduire la courge en purée
- Cuire la polente dans le mélange d'eau et de lait en suivant les instructions de
- 3 l'emballage
 - 4 Ajouter, dans la polente crémeuse, la purée de courge ainsi que le parmesan et laisser mijoter quelques minutes
 - 5 Lorsque la polente est cuite et servie, ajouter des dés de gorgonzola sur le dessus



RECETTES

- Gratin de raviole du Dauphiné aux poireaux
- Quiche au comté et aux poireaux
- Fondue de poireau à la moutarde

Poireau

Le poireau est un légume de la famille des Alliacées, proche parent de l'ail et de l'oignon. Il se compose d'une tige blanche allongée, qui se prolonge en feuilles vertes plus épaisses.

Son goût est doux, légèrement sucré et plus subtil que celui de l'oignon, ce qui le rend apprécié dans de nombreuses recettes.

Le poireau est riche en fibres, vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le fer et le manganèse.

Il est souvent utilisé dans les soupes, quiches, fondues ou gratins, mais peut aussi être simplement poêlé ou consommé en vinaigrette.

Gratin de ravioles du Dauphiné Aux poireaux

Pour 4 personnes

- 450g de ravioles
- 4 poireaux
- 400ml de crème liquide
- 80g de comté râpé
- beurre
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C
- 2 Laver et couper le vert des poireaux, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en petit morceaux
- 3 Dans une poêle chaude, faire fondre une noisette de beurre, ajouter les poireaux et faire revenir 2 minutes à feu vif
- 4 Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire 6 minutes à feu doux
- 5 Dans un plat à gratin, mettre un filet d'huile d'olive et monter le gratin en alternant les ravioles, les poireaux et la crème, en terminant par des ravioles.
- 6 Mettre de la crème et du râpé sur le dessus, enfourner 20 minutes



Quiche Comté et poireaux

Pour 1 quiche

- 1 pâte feuilletée
- 3 oeufs
- 3 poireaux
- 100ml de lait
- 120g de comté
- 100ml de crème liquide
- huile olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C, mettre la tarte dans un fond de plat à tarte et piquer la tarte
- 2 Couper le vert des poireaux, puis laver et couper en 2 dans le sens de la longueur, puis en fines lamelles

Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir les poireaux 2 minutes à feu vif, ajouter un filet d'eau, couvrir et laisser cuire 6 minutes supplémentaires
- 3
- 4 Dans un saladier, battre les œufs, le lait et la crème pour obtenir un mélange homogène

Mettre dans le fond de la tarte les poireaux, recouvrir du mélange à base d'œufs et ajouter le comté râpé. Mélanger grossièrement le tout
- 5
- 6 Enfourner 45 minutes à 180°C



Fondue de poireaux à la moutarde

Pour 2 personnes

- 2 poireaux
- 2 oeufs
- 2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- beurre

Préparation

- 1** Couper le vert des poireaux, laver puis couper en 2 dans le sens de la longueur puis en fines lamelles
- 2** Dans une poêle chaude, ajouter une noisette de beurre puis les poireaux et faire revenir 5 minutes à feu vif, puis 5 minutes à feu doux et à couvert
- 3** Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs mollets 6 minutes
- 4** Ajouter la moutarde dans la poêle avec les poireaux et laisser cuire 2 minutes
- 5** Servir avec l'œuf mollet coupé en 2



Épinards

L'épinard est une plante verte feuillue de la famille des Amaranthacées. Il se distingue par ses feuilles tendres et légèrement amères, riches en nutriments.

L'épinard est une excellente source de fer, de vitamines A, C et K, ainsi que de magnésium et de fibres.

Consommé cru en salade ou cuit dans des plats comme les quiches, les gratins ou les soupes, il est très apprécié pour ses bienfaits sur la santé, notamment pour ses propriétés antioxydantes et son rôle dans le maintien d'une bonne santé osseuse et visuelle.

RECETTE

- Frittata épinards et fêta
- Lasagne saumon et épinards
- Samoussa épinards et chèvre frais

Frittata épinards et fêta

Pour 4 personnes

- 8 oeufs
- 4 poignées de pousses d'épinards
- 120g de fêta
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C
- 2 Dans un saladier, casser et battre les œufs
- 3 Ajouter la fêta émiettée et les feuilles d'épinard
- 4 Huiler le fond d'un moule et verser le mélange
- 5 Enfourner 15 à 20 minutes à 180°C



LE POINT NUTRI !

La frittata est une bonne source de protéines. On peut la déguster avec du pain, lors d'un repas, d'un apéritif et même autour d'un effort physique (pour les plus sportifs). De plus, l'épinard, source d'antioxydants, permet de lutter contre l'acide lactique produit lors de l'effort.

Lasagne aux épinards et saumon

Pour 4 personnes

- 400g de saumon
- 800g d'épinards
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 50cl de lait
- pâtes à lasagnes
- parmesan râpé

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 180°C
- 2** Dans une poêle, faire réduire les épinards avec de l'huile d'olive
- 3** Dans une casserole chaude, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger rapidement
- 4** Ajouter progressivement le lait, sans arrêter de mélanger jusqu'à obtention de la texture béchamel
- 5** Emietter le saumon
- 6** Dans un plat à gratin, mettre une couche d'épinards, puis du saumon émiétté et une couche de béchamel avant de mettre une couche de pâte de lasagne
- 7** Répéter l'opération et terminer par une couche de béchamel et de parmesan râpé au-dessus de la dernière couche de pâte à lasagne
- 8** Cuire 30 à 40 minutes à 180°C



LE POINT NUTRI !

La saumon est un poisson gras. Il apporte des matières grasses essentielles à la santé et de bonne qualité, telles que les omégas 3

Samoussa épinards et chèvre frais

Pour 2 personnes

- 3 feuilles de brick
- 150g de chèvre frais
- 4 poignées d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillère à soupe de yaourt grec
- menthe
- huile d'olive

Préparation

- 1 Hacher finement les feuilles de menthe, et mélanger au yaourt grec avec de l'ail râpée et un filet d'huile d'olive
- 2 Dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et les feuilles d'épinard préalablement lavées et faire revenir à feu vif 1 minute en remuant
- 3 Râper le reste de l'ail et ajouter dans la poêle puis faire réduire à feu moyen
- 4 Hors feu, ajouter le chèvre frais et mélanger
- 5 Couper les feuilles de brick en 2, une feuille servira pour 2 samoussas
- 6 Huiler la demie feuille de brick, ajouter un peu de farce dans la brick
- 7 Replier la feuille en la rabattant par le bas, en formant un triangle, puis un autre, puis un autre
- 8 Une fois les samoussas pliés, placer sur une plaque de cuisson et enfourner 15 minutes à 200°C
- 9 Déguster avec la sauce au yaourt



LE POINT NUTRI !

Faire cuire le samoussa au four, plutôt que dans un bain d'huile, permet de réduire la quantité de matières grasses. Les matières grasses peuvent engendrer des problèmes cardiovasculaires et/ou de surpoids.

RECETTES D'AUTOMNE

Automne 2024



MEMBRE DU RÉSEAU
COCAGNE



LES NOUVEAUX JARDINS
DE LA SOLIDARITÉ



Les Nouveaux Jardins de la Solidarité
Route du vieux chêne
38430 Moirans

04 76 35 01 69

Rédaction : Lucie - Service Civique