

CROQUETTE DE LENTILLES



Ingrédients:

- 370 g de lentilles vertes du Berry
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse pomme de terre
- 90 g de farine
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de graines de coriandre concassées
- 1 dose de safran

Préparation:

Couvrez les lentilles d'eau froide et laissez-les tremper 1 nuit.

Le lendemain, égouttez-les soigneusement.

Pelez l'oignon et la pomme de terre puis râpez-les.

Dans un saladier, mélangez les lentilles, l'oignon et la pomme de terre râpés, l'ail pelé et haché, la farine, les épices et du sel.

Mélangez bien puis formez des boulettes de la taille d'une noix et posez-les sur du papier d'aluminium. Couvrez et mettez au frais 30 mn.

Faites chauffer l'huile dans 2 poêles puis faites dorer les boulettes à feu modéré 7 à 8 min de chaque côté. Les boulettes doivent être bien grillées et craquantes; servez-les à l'apéritif sur une assiette avec des pics.

On peut aussi les cuire dans la friteuse, ce qui permet une cuisson plus facile et plus homogène.

Conseil

Formez les boulettes avec des mains bien sèches.

Préparez-les à l'avance et conservez-les au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

ASTUCE : Avant de servir les saler avec "J'ai un grain " Le Jardin des Magies
St AIGNY

BON APPETIT !

GRATIN DE POTIRON AU FROMAGE DE CHEVRE AUX ECLATS DE NOISETTES



Ingrédients :

- 600 à 700 g de potiron ou courge butternut
- 1 bûche cendrée de chèvre
- Eclats de noisettes ou d'amandes

Préparations :

- Eplucher le potiron en morceaux, le couper en lamelle de 5 mm d'épaisseur environ et le cuire dans de l'eau salée bouillante durant 10 minutes
- Préchauffer le four à 180°
- Couper la bûche en tranche
- Beurrer un plat à gratin
- Egoutter le potiron et le disposer dans le plat beurré
- Disposer dessus les tranches de fromage
- Parsemer sur la préparation les éclats de noisettes.
- Faire gratiner au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les noisettes soient un peu dorées.
- Servir chaud.

Bon appétit !

Au sujet du potiron...

De la famille des cucurbitacées, le potiron est souvent appelé "courge d'hiver". Proche de sa cousine la citrouille, leur différence essentielle est souvent la forme.

Sa teneur en eau est de plus de 92 % et en fait un légume faiblement calorique (20 kc/100g).

Aux propriétés anti-oxydantes, riche en bêta carotène, il est riche en vitamine A, il est également bien pourvu en vitamines B, C et E, en fibres ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments, principalement en calcium, fer et potassium.

En revanche, il n'apporte pas beaucoup d'énergie et ne sont pas non plus présents ni les glucides, ni les lipides.

Il est recommandé de le cuisiner à la vapeur afin de préserver au maximum toutes ses qualités nutritives et sa texture.

Ne jetez pas ses graines !

Elles contiennent des protéines (30 gr apportent 7 gr de protéines) également du fer.

Elles sont riches en un acide gras essentiel : l'acide linoléique ayant une action sur l'hypertrophie de la prostate.

Après les avoir lavées et débarrassées de leurs particules, séchez-les et faites-les cuire 20 mn à 180° sur une plaque huilée (les brasser régulièrement).

Les servir dans une salade ou en apéritif.

QUICHE AUX CAROTTES

Ingrédients : 1 pâte brisée
500 g de carottes
4 à 5 œufs (suivant la grosseur)
150 cl de lait
1 poignée de gruyère râpé
Des herbes aromatiques suivant la saison : ciboulette, persil, estragon, basilique, cerfeuil ... en bonne quantité et suivant vos goûts.
Sel _ Poivre, noix de muscade (facultatif)
Un peu d'huile d'olive

Réalisation : Râper les carottes, les laver
Les faire revenir doucement dans de l'huile d'olive à l'aide d'une sauteuse.

Pendant ce temps casser les œufs, les battre avec le lait, ajouter le gruyère.
Saler, poivrer, muscader.

Hacher les herbes aromatiques.

Lorsque les carottes se sont "ramollies" dans la sauteuse, laisser un peu refroidir et les incorporer dans les œufs battus.

Ajouter les herbes hachées.

Faire cuire au four environ 25 à 30 à 210 ° environ.

A savourer avec une salade de mâche ou de jeunes pousses d'épinards.

Bonne Appétit !



COOKIES au CHEVRE

- Ingrédients :
- 120 g de farine
 - 1 yaourt de chèvre
 - 100 g de flocons d'avoine
 - 1 œuf
 - 1 sachet de levure
 - ½ bûche de chèvre
 - Sel- Poivre
 - 1 pincée de noix de muscade

Réalisation : Battre l'œuf avec le sel et le poivre
Ajouter le yaourt, puis la farine avec la levure, ensuite les flocons d'avoine.
Couper en morceaux et écraser avec une fourchette la ½ bûche de chèvre.
Incorporer une bonne pincée de noix de muscade en poudre.

La pâte doit être assez homogène, un peu épaisse.

Former de petits tas sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, les aplatir légèrement sur le dessus et mettre au four 15 mm environ.

Les déguster chauds : ils sont meilleurs !



GATEAU FARINE EPEAUTRE

MIEL et AMANDES

Ingrédients :- 3 œufs

- 80 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 130 g de farine d'épeautre
- 125 g de beurre
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Réalisation : Faire fondre le beurre.

Pendant ce temps mettre la farine et la levure dans un saladier.

Y casser les 3 œufs, bien remuer.

Ajouter le miel et la fleur d'oranger.

Incorporer le beurre et obtenir une pâte lisse.

Verser dans un moule beurré et recouvrir la préparation d'amandes effilées.

Mettre dans four préalablement chauffé à 180 pendant 30 mm environ.

Vous pouvez le servir démoulé en entier ou bien le couper en petites portions.

Bon appétit !

