



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !



6 décembre 2022



Aujourd'hui, on vous propose des recettes sur une base de **verrines**

froides et chaudes :-) avec les légumes de saisons. Des recettes abordables et saines. Cette présentation permet de changer les habitudes, d'égayer la table, d'éveiller la curiosité et la gourmandise, d'être préparées à l'avance ... sans oublier de libérer la créativité !

Dans quoi ?

Des **verres** ou des **bocaux**. Le mieux est de pouvoir les fermer facilement: couvercle de bocaux ou de verres à moutarde. A défaut il faudra les couvrir de bee-wraps ou de film plastique. Conservation au frais : réfrigérateur ... ou à l'extérieur à l'ombre si la température ne monte pas au delà de 7 degrés.

Avec quoi ?

Facile à manger: les **petites cuillères** suffiront, mais les **petites fourchettes**, les **pailles** ou les **pics** peuvent aussi être des outils utiles pour déguster ces petites merveilles.



On mets quoi dedans ?

Des **soupes chaudes**. On pourra les faire réchauffer au four si besoin (attention, dans ce cas utiliser les pots de bébé, pots de confiture ou pots de conserve ... les jolies verrines ne résisterons pas à la chaleur du four)

Des **purées froides**, que l'on peut superposer pour avoir un effet marbré.

Des **brochettes de légumes** cuits ou crus avec au fond un petit peu de sauce

Des **dessert individuels**: crèmes, yaourt, panna-cotta (si vous utilisez un gélifiant, n'hésitez pas à incliner la verrine pendant la prise du gélifiant)

Quelques conseils pour ne pas en mettre partout sur le verre:

Sacs **congélation**: couper un bout afin de l'utiliser en poches à douilles.

On prend son **temps** et on garde les mains bien propre avec un torchon à porter de mains pour faire les verrines.

Pour la déco

Ajouter des graines, des herbes aromatiques (sèches ou fraîches).

Pour un effet personnalisé ++, vous pouvez écrire sur le verre ou les décorer avec un pochoir et de la peinture.

En verrines sucrées, vous pouvez poser le bords dans un jus de fruits, puis dans le sucre pour un effet givré.



Purée de butternut lentilles corail

Couper un demi **butternut** en morceaux et les disposer sur une plaque allant au four. Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre. Ajouter au choix des épices et aromates (paprika, thym, sauge, gousses d'ail écrasées...). Cuire une trentaine de minutes à 180°C (th.6). Mixer avec 250g de **lentilles corail** cuites, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Verser dans des bocaux allants au four et remettre dans le four éteint pour conserver au chaud jusqu'au moment de servir.

Au dernier moment, vous pouvez ajouter des bâtonnets de légumes: **fenouil, carottes, radis, navets** ...

Purée de céleri rave

Éplucher le **céleri rave**. Le couper en gros dés. Mettre dans une casserole et couvrir d'eau et cuire à feu moyen pendant 15 mins. Egoutter, écraser et assaisonner avec de la noix de **muscade**, du **poivre**. Pour une saveur plus douce, vous pouvez mélanger avec des **pommes de terres**.



Houmous de betterave

Mixer : 150g de **betteraves** cuites, 75g de **pois chiche cuits**, le jus d'un **demi-citron**, une pincée de **cumin**, une gousse d'**ail**, jusqu'à obtenir une purée bien homogène. Rectifier l'assaisonnement à votre goût. Verser dans les verrines et égayer votre préparation avec des feuilles de **persil** ou de **coriandre**.

Verrine de panna cotta

Pour la panna-cotta: mettre à feu doux dans une casserole 600ml de **crème liquide**, 60g de **sucre**, 2g d'**agar-agar** (dilué préalablement dans un fond d'eau froide) et le zeste d'un citron. Quand ébullition est atteinte, laisser bouillir une minute puis verser dans les verrines. Laisser pendant 4h reposer.

Panna cotta aux pommes : Faire cuire dans avec un fond d'eau dans une casserole des **pommes** coupés en petits morceaux pour les cuire légèrement. Les disposer sur une la panna cotta. On peut faire la même chose avec des poires.

Panna cotta aux kiwis: Découper des **kiwis** en petits morceaux et disposer dessus.



Verrine facile à la pâte à tartiner « Chocolat-pois chiche »

Mixer 300g de pois chiche jusqu'à obtenir une crème sans morceaux. Ajouter 70g de cacao noir et 4 cuillères de miel. Mixer le tout pour un mélange homogène et bien crémeux. Déposer une cuillère de pâte à tartiner puis du yaourt ou du fromage blanc dans des verres. Pour une touche gourmande, ajouter quelques noisettes et ou amandes grillées sur le dessus.



Avec le même principe vous pouvez faire avec un fond de confiture, de crème de marron ... Si il vous reste de la pâte à tartiner, elle pourra servir pour un petit déjeuner ou un goûter gourmand sur du pain.

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

Le contenu de votre panier sur

<https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>