



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

9 janvier 2023



L'équipe de Cocagne Alimen'Terre
vous souhaite une bonne année 2023 !



Aujourd'hui, on vous propose des recettes avec les légumes de saisons pour vous faire des **collations**. Ces recettes pourront être utiles pour vos goûters, entrées, apéros, petits-déjeuners.

Tous différents!

En fonction de l'âge, des envies, de notre physiologie, de l'activité physique que l'on va avoir dans la journée, on ajustera nos apports.



→ On évite les sucres rapides afin d'éviter les coups de fatigues une à deux heures après.

M.Sucre part en vacances



Pourquoi privilégier le fait maison aux produits du commerce ?

- Ils contiennent des **conservateurs, additifs** ... même les produits bio
- Trop sucrés, ils nous habituent et nous incitent à manger toujours plus **sucré**
- Pour le **porte monnaie**, on y gagne à les faire soi-même
- On stocke dans des **bocaux en verre**, et on évite ainsi les emballages

Anti-Gaspi et Maxi-saveur: comment les conserver?

Pour les gâteaux secs :

Dans une boîte non hermétique en fer. Si ils ont ramollies, on peut les mettre un peu au four.

→ Une astuce est de mettre un carré de sucre avec les gâteaux qui absorbera l'humidité.

Pour les gâteaux moeux: madeleine, pancake, cake ...

A conserver dans un boîte en fer et mettre du papier sulfurisé entre les gâteaux.

Pancakes aux légumes: brocolis, betterave, choux fleurs, carottes

Battre grossièrement un **œuf** et une cuillère à soupe de **sucre** dans un saladier. Y ajouter une cuillère à soupe **d'huile**.

Mélanger 150g de **farine** et une cuillère à café de **levure chimique**. Y ajouter très progressivement 200ml de **lait**. Pas de temps de repos nécessaire.



Y ajouter un quart en volume de **légumes cuits** et en petits morceaux, voire en purée, tel que brocolis, brocolis, betteraves, choux fleurs, carottes.

A l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à sauce, déposer des "ronds" dans la poêle.

Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face.



Brownie à la betterave

Pour 6/8 personnes. Faites fondre 200g de **chocolat noir** pâtissier au micro-ondes ou au bain-marie. Mixer 300 g de **betteraves** cuites. Dans un saladier, mélanger au fouet la purée de betterave avec le chocolat fondu. Ajouter 2 **œufs** et mélanger. Ajouter petit à petit 80g de **farine** ainsi qu'un demi-sachet de **levure chimique** tout en fouettant.

Astuce gourmande: Hacher grossièrement des **noix** :de pécan, noisettes ... puis ajouter-les à votre pâte.

Verser votre pâte dans un moule à gratin chemisé de papier sulfurisé. Enfournez à 190 °C pendant 15 minutes.



Galettes de flocons d'avoine

Faites chauffer 1 ou 2 minutes au micro-ondes 3 verres de **lait** et 3 verres de **flocons d'avoine**. Une fois que les flocons sont gonflés ajouter une poignée de **gruyère**.

Ajouter un peu de farine pour que la préparation soit épaisse (comme de la purée) et **assaisonner** à votre goût : Muscade, poivre, sel, herbes aromatiques.

Faites chauffer un peu **d'huile** dans une poêle. Disposer de petits tas de cette préparation et retourner lorsque le dessous est doré.

Appuyer sur la galette avec une spatule afin de terminer la cuisson. C'est prêt!

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>

