

24 janvier 2023

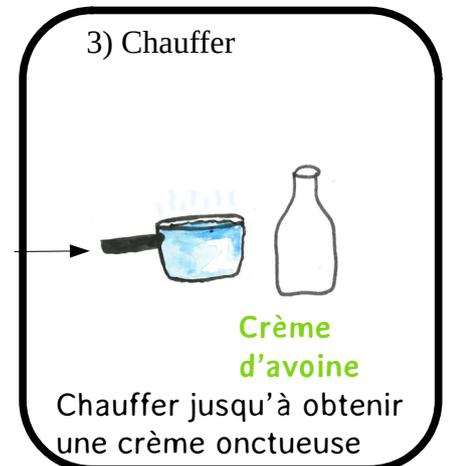
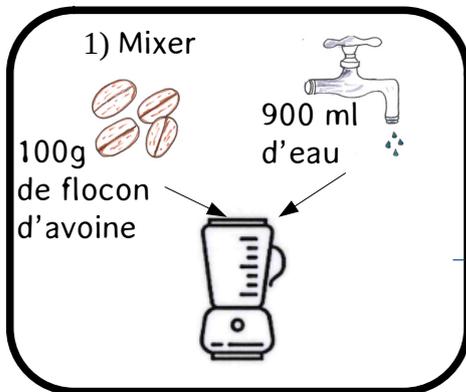
On vous propose des recettes avec les **légumes des paniers** des jardins :

Ricotier, Girou et Volvestre en y associant des **flocons d'avoine**.

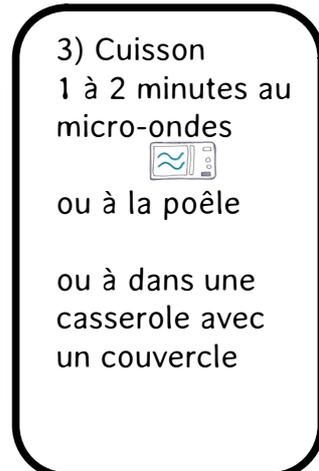
Pour commencer une recette maline pour faire de la **crème d'avoine** maison qui pourra servir dans beaucoup de recettes en remplacement de la crème fraîche.

On vous propose un exemple d'utilisation de la crème d'avoine avec un **flan aux légumes** de saisons et aussi la recette de **cookies salés** qui utilise le résidu de cette préparation appelé **okara**.

Préparation de la crème d'avoine et de l'okara



Flan aux légumes avec le lait d'avoine : LE MUG FLAN



Les légumes du panier de cette semaine utilisables dans la recette de flan

Jardin du Ricotier : navet ou poireau potimarron

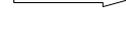
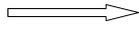
Jardin du Girou: Chou-rave - persil ou blette-ail ou potimarron-muscade-persil ou Persil

Jardin du Volvestre: panais-pomme de terre ou poireau-pomme de terre ou Chou



Cookies salées au flocons d'avoine, courge et comté

1. LAVÉ, ÉPLUCHER, COUPER : découper la courge en petits dés



Econome ou couteau

Courge : Potimarron 40g Courge découpée

2. MÉLANGER :

75g d'Okara



Une cuillère à café de levure chimique



Une cuillère à soupe de thym



Une pincée de Sel



Une cuillère à soupe d'amande

3. AJOUTER :



Courge découpée



30g Fromage



Oeuf



40g Beurre fondu

4. FORMER DES COOKIES ET CUIRE



Former des boules et aplâtrer avec les mains

Au four : mettre du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson et placer les cookies, cuire 10 minutes à 180°

A la poêle à feu doux avec un couvercle pendant 5 minutes



Cookies

Les légumes du panier de cette semaine utilisables dans la recette de cookies aux légumes

Jardin du Ricotier : **navet** ou **potimarron-poireau** ou **potimarron**

Jardin du Girou: **chou-rave** ou **blette** ou **potimarron**

Jardin du Volvestre: **panais-pomme de terre** ou **poireau-pomme de terre** ou **radis rave-Chou**

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>