



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

12 décembre 2022



Aujourd'hui, on vous propose des **recettes de plats qui réchauffent** et qui tiennent au corps avec les légumes du panier. Pour les fêtes mais aussi tout au long de l'année, on vous propose au verso la recette du **gâteau roulé** avec de la **pâte d'ancho** faite à partir d'haricots Azuki.

## Potée à la courge, choux et radis rave

Éplucher et couper en gros morceaux les légumes du panier : **céleri rave, pommes de terre, choux, butternut, des radis raves, carottes, poireaux...**

Bien recouvrir d'eau et ajouter des aromates : **clou de girofle, laurier, thym** et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. C'est prêt !



## Lasagne à la courge

1-Préparation du mélange à la courge: couper un **oignon** et une gousse **d'ail** (ou votre fond aromatique) et les faire revenir dans une poêle avec un filet **d'huile d'olive**. Couper une **courge** en dés et retirer les graines. Ajouter les morceaux à la poêle et laisser cuire le tout à feu moyen et à couvert pendant 15 minutes. Arrêter la cuisson quand la courge est fondante. Ajouter des **épices** : noix de muscade, poivre, paprika ...

2-Préparation d'une sauce béchamel : faire fondre 60g de **beurre** dans une casserole, ajouter ensuite autant de **farine** du sel et du poivre tout en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte. Verser 70cl de **lait**

petit à petit en mélangeant jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Le montage se fait dans un **plat à bord haut** allant au four :

Une fine couche de béchamel, une couche de feuilles de lasagnes puis une couche du mélange à la courge. Répéter l'opération en terminant par une couche de feuilles de lasagnes recouvertes de béchamel.

Vous pouvez mettre du **fromage** râpé ou des morceaux de mozzarella.

Faire cuire environ 45 minutes à 200°C.



## Tatin de radis rave

Mettre 800 g de **radis raves**, **navets**, **rutabagas** dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Passer les ensuite sous un filet d'eau froide, afin de les refroidir et les couper en fines rondelles.

Dans une poêle, faire chauffer un fond d'huile et/ou du beurre et y ajouter du miel généreusement (environ 3 cuillères à soupe). Faire dorer les navets 1 à 2 minutes dans ce mélange. Dans un moule à tarte déposer du papier sulfurisé, puis une première couche de navets. Mettre des fines rondelles de fromage de chèvre (1/2 bûche) dessus.

Étendre la pâte brisée et la déposer sur le moule à tarte en enfonçant les bords pour envelopper les rondelles de navets. Faire des trous dans la pâte afin de permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Au four 25 minutes à 180 degrés.

## Gâteau roulé

Préchauffez le four. À 200°C. Séparer le blanc du jaune pour 6 œufs.

Mettre les blancs dans un saladier avec la pincée de sel et monter-les en neige très ferme

Dans un autre saladier, fouetter les 6 jaunes. Ajouter 150g **sucre** en poudre et deux cuillères à soupe de **lait**, fouetter pour rendre le mélange mousseux. Ajouter les blancs en neige délicatement

sans les casser, puis ajouter **150 g** farine en pluie avec une cuillère à café de **levure chimique** et mélanger bien. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, verser la pâte sur 1 petit cm d'épaisseur, en rectangle. Faites cuire au four 15 à 20 minutes. A la sortie du four, retourner le biscuit sur un torchon légèrement humide. Avec un couteau bien aiguisé couper toutes les bordures car elle sont plus sèches et cela facilitera « le roulage ». Laisser refroidir quelques instants, puis tartiner le biscuit avec une garniture.

Garniture : pâte d'anko, pâte à tartiner haricots blancs-Chocolat.

Rouler le biscuit bien serré, poser-le sur un plat et mettez au frais.



## Pate d'anko

Dans une casserole, mettre 200g d' **haricots azuki** et les recouvrir d'eau.

A deux reprises, faite bouillir et laisser ensuite frémir 5 minutes et jeter l'eau de cuisson. Cette opération permet d'éliminer l'amertume des haricots.

Après avoir dégusté les haricots, les mettre à mijoter dans les 700ml d'eau, à couvert. Laisser dans une eau frémissante entre 30 et 45 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient bien tendres (ils doivent s'écraser facilement entre les doigts).

Retirer une partie de l'eau de cuisson, et le mettre de côté. Faites mijoter en ajoutant 170 g **sucre** petit à petit environ 15 minutes jusqu'à obtenir une texture sirupeuse. Ajouter une pincée de sel. Quand la texture est pâteuse mettre dans un bol pour faire refroidir. Servir ensuite en tartine, en garniture de gâteau roulé, dans vos desserts ou dans vos yaourts.

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>

