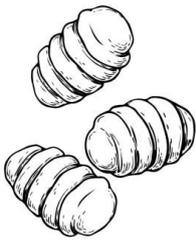


Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

13 juin 2023

Les gnocchis aux légumes de saison



Cette semaine, le feuillet recettes vous propose de mettre la main à la pâte et de réaliser vos propres gnocchis.

Les petits plus de cette recette : Vous ajoutez à la pomme de terre **le légume de saison de votre choix**, tant qu'il se réduit bien en purée. Ainsi, le gnocchi, en plus d'être plus parfumé devient nutritionnellement plus intéressant. Il apporte des glucides avec la pomme de terre mais aussi des fibres, des vitamines et minéraux grâce aux légumes.

À la place de la farine raffinée (blanche), vous utilisez de la **farine complète**. En plus d'avoir plus de goût, elle est meilleure pour votre santé.

Pour résumé, pour cette recette il vous faut seulement des pommes de terre, des légumes de saison, de la farine et du sel.

Pour la cuisson, deux solutions : soit à la poêle avec un peu d'huile ou alors dans l'eau bouillante.

Recette de GNOCCHI

INGRÉDIENTS

- 200g de pomme de terre
- 150g de légumes de saison
- 180g de farine
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. CUIRE LES LÉGUMES À FEU Doux À COUVERT

2. ÉGOUTTER

3. FAIRE UNE PURÉE DE LÉGUMES ET Y INTÉGRER LA FARINE

4. FARINER LE PLAN DE TRAVAIL ET FORMER LES GNOCCHIS LET (SE SERVIR DE LA FOURCHETTE)

5. CUIRE À LA POËLE

Crumble pomme - rhubarbe

500g de rhubarbe, 500g de pomme, 150g de farine, 80g de flocon d'avoine, 100g de sucre, 150g de beurre



Préchauffer votre four à 180°C. Laver et couper vos fruits en gros morceaux, puis les mettre dans votre plat de cuisson. Ajouter un peu d'eau et les enfourner. Pendant ce temps, dans un saladier mélanger la farine, les flocons et le sucre puis y ajouter le beurre fondu. Enlever les fruits du four et saupoudrez-les de pâte à crumble. Remettre le tout en cuisson jusqu'à faire dorer la préparation.

Curry d'aubergine et de pois chiches



2 cs d'huile d'olive, 2 aubergines, 400 g de pois chiches, 400 g de lait de coco (ou crème fraîche ou alternative végétale), 1/2 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cs de curry en poudre, 1 cc de cumin en poudre, 1 cc de paprika en poudre, sel

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter les oignons, l'ail et les aubergines coupées en petits morceaux. Faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter les pois chiches, les épices, saler, poivrer, et bien mélanger. Faire cuire pendant encore une minute. Verser le lait de coco et laisser mijoter pendant 4-5 minutes.

Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Fenouil
Courgette verte
Aubergine
Ail frais
Concombre long
Laitue Batavia

Panier du Ricotier

Carotte
Laitue Romaine
Betterave
Oignon avec fane
Courgette verte
Rhubarbe
Blette

Panier du Volvestre

Laitue à couper
Oignon avec fane
Courgette verte
Betterave
Pomme de terre
Fenouil

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

