

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



3 Octobre 2023

Recettes d'automne

Cette semaine, le feuillet vous propose des recettes automnales pour vous inspirer à cuisiner les légumes de votre panier. Si vous n'avez pas de potimarron, de carottes ou de champignons cette semaine, vous en aurez certainement dans les prochaines semaines.

Mais quels sont les fruits et légumes d'automne ?

Les fruits sont les châtaignes, les figes, les raisins, les pommes, les poires, les prunes, les noix et noisettes, des kiwis, les coings..

Les légumes sont les courges, les poireaux, les betteraves, les carottes, les topinambours, les panais, les céleris, les choux, les épinards, les champignons...



Pâte à tartiner au potimarron

300 g de potimarron cuit, 4 cuillères à soupe de miel (ou sucre), 70 g de cacao en poudre (ou 120g de chocolat fondu), 30 g de purée d'amande, Épices au choix : cannelle, muscade, 4 épices, sel, poivre...

Mixer le potimarron cuit jusqu'à l'obtention d'une crème sans morceaux.

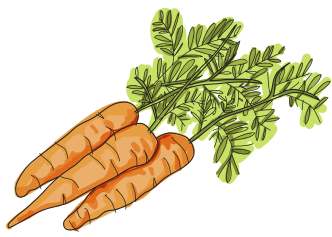
Ajouter le cacao, le miel et la purée d'amande.

Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène.

Ajouter les épices selon votre goût.

Pour une touche gourmande, ajouter 20g de noisettes mixées





Salade de carottes à la marocaine

4 carottes, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 cuil à café de cumin, 1 citron, ½ botte de coriandre, 3 gousses d'ail

Couper les carottes en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur.

Dans une grande casserole, faire cuire les carottes avec l'huile d'olive. Ajouter ensuite le cumin et le jus de citron.

Couper le feu et incorporer la coriandre coupée et les gousses d'ail râpées.

Laisser refroidir dans la poêle pour que les parfums se mélangent bien en remuant de temps en temps.

A déguster tiède ou froide



Les tartines-croques aux champignons de Paris

500g de champignon de Paris, 6 tranches de pain, 25 cl de lait (ou version végétale), 100g de gruyère râpé, 30g d'huile, 35g de farine, 1 filet d'huile d'olive, 1 gousse d'ail.

Une fois bien nettoyés, faire revenir les champignons à la poêle dans un filet d'huile d'olive et un peu d'ail coupé en petits morceaux.

Faire fondre 30g d'huile dans une casserole et ajouter la farine, mélanger jusqu'à obtenir un roux (texture légèrement colorée), verser le lait progressivement sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter 150g de gruyère râpé et mélanger, mixer les champignons cuits avant de les ajouter à la sauce.

Mélanger l'ensemble et laisser refroidir.

Disposer environ 3 cuillères à soupe de la préparation aux champignons au centre de chaque tranches de pain en laissant un léger rebord.

Ajouter un peu de gruyère râpé sur le dessus de chaque tranches de pain avant de les passer au four 15 min à 180°C (il faut que ce soit bien gratiné).



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

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