

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



21 Novembre 2023

Méli-Mélo de légumes

Cette semaine, le feuillet vous propose trois recettes possibles avec les légumes de votre choix. Selon ce qu'il y a dans votre placard, selon la saison et selon vos envies, ces recettes sont déclinables à l'infini! C'est aussi une astuce anti-gaspi car c'est moyen d'utiliser un reste de légumes déjà cuits.

Pour la cuisson de vos légumes, nous vous suggérons la cuisson à l'étouffée, expliquée sur notre site internet*. Ce type de cuisson permet de conserver un grand nombre de nutriments et met en valeur les goûts des légumes. C'est une cuisson rapide et pratique!

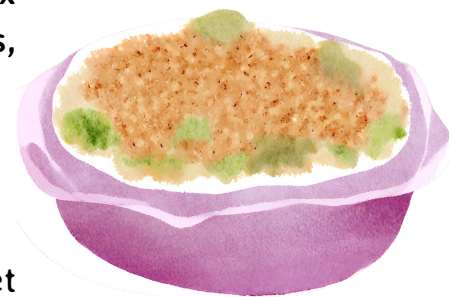
<https://cocagne-alimenterre.org/nos-astuces/>



Crumble de légumes

1,5 kg de légumes cuits, 200 g de céréales cuites (au choix riz, millet, blé, avoine...), 200 g de légumineuses cuites (au choix lentille, pois-chiche, pois cassés...), 80 g de noisettes concassées, 100 g de fromage râpé, sel et poivre

Déposer les légumes cuits au fond d'un plat à gratin.
Mixer grossièrement les légumineuses avec les céréales.
Mélanger ensuite avec les noisettes et le fromage. Faire une pâte et émietter sur les légumes cuits. Cuire 15 minutes à 180°C.



Quiche légère sans pâte

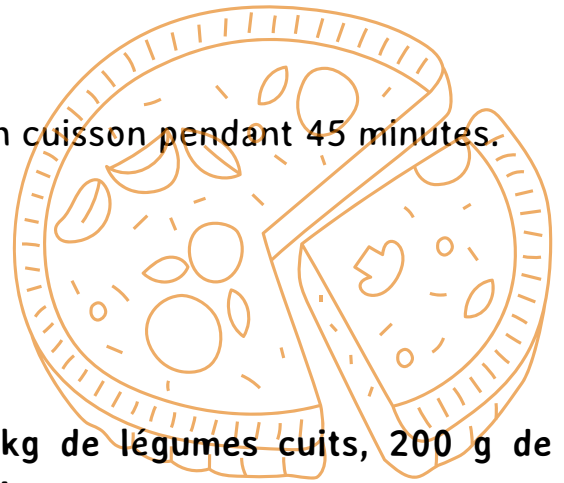
800 g de légumes, 1 oignon, 4 œufs, 75 g de crème (ou alternative végétale), 50 g de farine, 100 g de fromag râpé, sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C. Mettre du papier cuisson sur un moule à tarte.

Couper les légumes en petits morceaux et les précuire une dizaine de minutes dans une poêle avec un filet d'huile et un peu d'eau si besoin. Il est également possible de faire cuire les légumes à l'étouffée.

Éplucher et râper l'oignon. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème et la farine, ajouter ensuite le fromage râpé puis assaisonner. Ajouter les légumes au mélange.

Verser la préparation dans le moule puis la mettre en cuisson pendant 45 minutes.



Parmentier de légumes

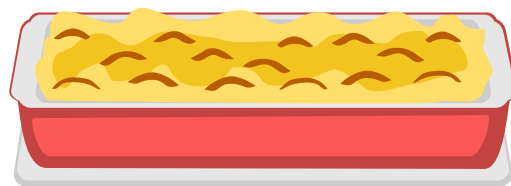
1,5 kg de pommes de terre, 300 g de crème, 2 kg de légumes cuits, 200 g de chapelure de pain, 150 g de fromage râpé, Sel et poivre

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans une casserole, cuire les pommes de terre. Ensuite les éplucher et les réduire en purée. Ajouter la crème et assaisonner.

Dans un grand plat de cuisson, déposer les légumes cuits en couches et ajouter la purée de pommes de terre au dessus. Lisser la surface et y déposer une fine couche de chapelure.

Pour terminer, répartir uniformément le fromage dessus et enfourner environ 15 minutes.



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



RÉSEAU
COCAGNE

Carasso
Daniel&Nina

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
D'ACTION

enedis

Haute-Garonne
HAUTE-GARONNE

ma
famille
retraite
services