

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



9 janvier 2024

## Les recettes de nos participants



### Bonne Année 2024

Toute l'équipe de Cocagne Alimen'terre vous souhaite une excellente année 2024 et tient à remercier chaleureusement nos partenaires et l'ensemble des participants de nos ateliers passés.

Nous avons décidé pour ce premier feuillet de l'année de vous partager trois délicieuses recettes notées par nos participants sur notre livre d'or.

Leïla propose une recette de gaufres à la courge, délicieuse en version salée mais déclinable en sucrée selon les envies. Brigitte nous étonne avec une recette typique du sud-est de la France avec une préparation gourmande à base de blettes. Enfin, Lucille réinvente à sa manière la recette de notre incontournable pâte express! Bon appétit!

### Les gaufres hivernales de Leïla

200g de courge, 2 œufs, 150g de farine, 10 cl de lait (ou alternative végétale), 1 c. à soupe de levure chimique, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.

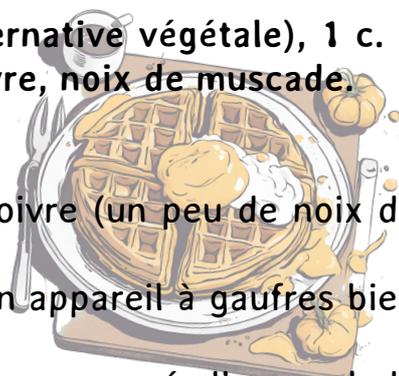
Battre les œufs, ajouter la purée de courge et bien mélanger.

Ajouter la farine et la levure, puis le lait, l'huile, le sel et le poivre (un peu de noix de muscade selon l'envie).

Après avoir obtenu une pâte un peu épaisse, faire cuire dans un appareil à gaufres bien huilée.

Peut se servir avec un œuf au plat posé sur la gaufre et accompagné d'une salade d'endive au bleu et aux noix.

Cette recette peut se décliner en version sucrée, accompagnée d'une délicieuse pâte à tartiner choco/courge=> <https://cocagne-alimenterre.org/nos-astuces/>



## Tourte de blettes Niçoise sucrée de Brigitte

2 pâtes express\*, 2 bottes de blettes, 20 g de parmesan, 30g de noix concassées, 50 g de raisins secs, 1 oeuf, 2 pommes, 150g de sucre, huile d'olive, sel, poivre, sucre glace.

Préchauffer le four à 200°.

Réaliser 2 pâtes express et réserver.

Pour préparer la farce, récupérer le vert des blettes et les couper crues en lamelles d'un 1/2 cm (utiliser les côtes cuites pour un plat salé).

Mélanger tous les ingrédients aux blettes, sauf les pommes.

Préparation de la tourte: dans un plat beurré, étaler la pâte sur le fond, recouvrir avec la farce, couper les pommes en fines lamelles et les déposer sur la farce.

Étaler l'autre pâte par-dessus et foncer le bord.

Piquer avec une fourchette le dessus de la tourte et enfourner 1 h.

En fin de cuisson, la croûte est dorée.

Pour une belle finition, saupoudrer de sucre glace.

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



## Pâte express aromatisée au thym de Lucille

100 g d'eau, 75 g d'huile, 1 pincée de sel, 250 g de farine, une petite branche de thym.

Faire infuser la branche de thym dans l'huile au minimum pendant 30 mn afin de bien libérer les arômes.

Dans un saladier mélanger l'eau, le sel et l'huile parfumée. Ajouter d'un coup la farine et mélanger en quelques coups de fourchette.

Préchauffer votre four à 180°C.

Former une boule avec la pâte puis l'étaler à la forme désirée.

Faire précuire la pâte une dizaine de minutes au four avant de la garnir.

Afin de varier le goût de votre pâte, vous pouvez également parfumer votre huile avec d'autres herbes aromatiques telles que le basilic ou l'estragon, ainsi que de l'ail.



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

