

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



## Pomme de terre



La pomme de terre est un des féculents de base de l'alimentation des Français. C'est un tubercule qui se cultive de septembre à mars. Les façons de cuisiner la pomme de terre sont presque aussi nombreuses que ses variétés. Indigeste crue, elle est délicieuse à la vapeur, au four, sautée, mijotée, frite...

**Comment la conserver?** A l'abri de la lumière, la température idéale de conservation est située entre + 6 et + 8°C. Vous pouvez entreposer les pommes de terre dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## Croquettes de pomme de terre et aux légumes de saisons



6 pommes de terre, 1 jaune d'œuf, 3 carottes, quelques feuilles d'épinards, 1 cuil a soupe d'huile d'olive, épices au choix.

**Astuce antigaspi pour cuisiner les restes** : possible avec n'importe quel légume cuit ou rapé

Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes et écraser en purée. Ajouter le jaune d'œuf. Confectionner les petites boulettes. Mélanger vos légumes coupés en petits bouts. Assaisonner. Versez 1 càs d'huile d'olive et les épices dans le wok et faites revenir les boulettes de pommes de terre à feu vif pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



## Wok pomme de terre, courge et fruits secs



500g de pommes de terre, 350g de butternut, 150g de raisins secs, 30g d'amandes écrasées, 1 c. à soupe d'huile, sel et poivre

Couper les pommes de terre et la courge en cubes. Dans un wok ou une poêle, déposer les cubes de pommes de terre et de courge avec l'huile d'olive. Mélanger, assaisonner selon votre goût. Faire cuire à feu vif 4 à 5 min en remuant de temps en temps et poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Émincer les fruits secs et mélanger le tout. Déguster



## Gateau Pom'Pom

300 g de pomme de terre, 150g de pomme, 80g de beurre, 3 œufs, 80 g de sucre complet, 120g de poudre d'amandes, 1 sachet de levure chimique, arômes de votre choix, pincée de sel

**Astuce antigaspi & astuce sans gluten**

Préchauffer le four à 180° C

Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau froide non salée 15 à 20 minutes à partir de l'ébullition. Égoutter-les, éplucher-les, réduire en purée. Ajouter les œufs, le beurre coupé en petits morceaux, le sel, la poudre d'amandes, le sucre. Découper la pomme en petits morceaux et ajouter-la avec les épices de votre choix. Mélanger pour obtenir une pâte onctueuse. Verser la préparation dans le moule.

Enfourner pour 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Démouler le gâteau.



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

