Les p'tites recettes du panier !

n°1

Véronique Wegner

© *Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)*

Table des matières

1. A nous le chou ! 5
2. Amap'IZZA 6
3. Assiettte « Yatoulà » 8
4. Belle assiette de mars 9
5. Belles assiettes de septembre 11
6. « Blettounettes » aux zestes d'orange 13
7. Cake carottes-olives 14
8. Cake Super Green ! 15
9. « Chou marrons » 16
10. Clafoutis, c'est samedi ! 17
11. Courgettes farcies au taboulé épicé 18
12. Crêpes châtaignes et légumes du panier 19
13. « Croustilloux » qui changent tout ! 20
14. Crumble de crudités spécial panier 21
15. Délicatoes 22
16. Dome-wok brocoli-coco 23
17. « Doudou » d'aubergine ! 24
18. Entrées concombres 25
19. Fanes de pois 26
20. Floco-cake 27
21. Fondant au chocolat 28
22. Galettes aux flocons de quinoa ho-pla ! 29
23. Galettes Olmedas 30
24. Gâteaux pommes de terre-céleri 31
25. Gratin fondant d'automne 32
26. Gratiné de chou-fleur « Caliente » 33
27. Lasagnes aux épinards 34
28. Milloto au fenouil 35
29. Nids douillés de tagliatelles aux courgettes et pesto 36
30. « Patarte » en fleur ! 37
31. Piperade… en chaussons ou en tarte ? 38
32. Polenta Délicata 40
33. « Polentarte » tomates aubergines 41
34. P'tit Poti' gâteau 42
35. Quiches soyeuses 43
36. Râp'chou doux 44
37. Salade de radis noir, sauce clémentine-sésame caramélisé ! 45
38. Salade de fenouil d'Agnès 46
39. Salade pâtes-courgettes 47
40. Tarte à la tomate 48
41. Tarte enchantée ! 49
42. Tartinade de radis noir ! 51
43. Terrine carottes céleri à l'indienne 52
44. Terrine de quinoa à la courgette et à la crème de basilic. 53
45. Terrine super mine 54

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

46. Tian violet 55
47. Trouvaille à l'orange 56
48. Velouté de carottes aux flocons de châtaigne 57
49. Wok Amapien 58
50. Wok de légumes 59

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

A nous le chou !

Dans cette poêlée toute simple à réaliser, la saveur du chou est rehaussée par les noix de cajou et le gingembre

Ingrédients :

700 g de chou du panier (environ la moitié)
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre frais (vous pouvez le remplacer par 2 côtes de céleri)
1 oignon frais (la partie tige verte également)
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou de sésame
50 g de noix de cajou non salées broyées
Sauce soja

1. Coupez le chou en lanière. Hachez l'ail et émincez l'oignon et le gingembre.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites y brunir les noix de cajou 30 secondes.
3. Ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre et faites les revenir 1 min.
4. Ajoutez le chou et faites le revenir environ 5 min. Il doit être tendre, mais pas flétris.
5. Servez assaisonné de sauce soja.

Astuce en plus :

Je l'ai présenté froid accompagné de pâtes de riz, de quelques raisins secs et de la coriandre fraîche hachée…un délice.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Amap'IZZA

Pour la pâte :

(Proportions pour une grande plaque rectangulaire)

2 verres de farine de blé
2 verres de farine de petit épeautre complète
2 c. à c. de poudre levante
8 c. à s. d'huile d'olive
1 verre d'eau
1 c. à c. de sel
1 c à c. d'herbes de Provence

Pour la garniture :
Coulis de tomates fraîches
1 aubergine
1 poivron vert
1 oignon
2 boules de mozzarella et parmesan (ou fromage de votre choix)
Olives noires
Tomates cerise
Basilic, origan, thym
Pignons
Sel, poivre

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Pour le coulis :

5 tomates
1 gousse d'ail
1c. à c d'origan (ou thym)
1 c. à c. de miel
Sel, poivre,
Cannelle

1. Préparez le coulis avec les tomates coupées en morceaux, l'ail écrasé, l'origan, le miel, le sel, le poivre et une pointe de cannelle (ou de piment fort). Couvrez, laissez mijoter à feu doux
2. Coupez l'aubergine en rondelles et faire cuire à la poêle ou au four. Salez.
3. Préchauffez le four à 220° C.
4. Préparez la pâte, versez tous les ingrédients dans un saladier ou le bol de votre robot et mélangez. Rajoutez un peu de farine pour former une boule et étalez directement sur votre grande plaque.
5. Recouvrez la pâte de coulis, disposez les rondelles d'aubergine, puis le poivron et l'oignon finement émincés. Rajoutez le fromage, (salez, poivrez la mozza), les herbes, les olives, les pignons. (Tassez un peu le fromage à l'aide d'une fourchette pour qu'il se mélange à la préparation et ainsi ne grill pas trop vite). Ajoutez quelques tomates cerise entières ou coupées en deux. (vous pouvez les réserver également pour le décor après cuisson avec quelques feuilles de basilic).
6. Enfournez 20 à 25 min. (Position basse pour privilégier la cuisson du fond de pâte).
7. Servez avec une belle salade et des feuilles de roquettes.

A vous d'imaginer la garniture de vos rêves !
Par exemple, c'est la saison des figues…elles se marient très bien avec le jambon de Bayonne et quelques noix…

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Assiettte « Yatoulà »

Souvenirs de notre Atelier cuisine du samedi 24 octobre

Pour 4 assiettes

Dalh et biscuits coco, tartare de tomate à la coriandre

Dans une cocotte, faites revenir 1 oignon et 1 cm de gingembre frais émincés puis une petite carotte coupée en dés. Rajoutez 200g de lentilles corail, 1 c. à c. de curry en poudre, 1 belle pincée de 4 épices, 200 ml de lait de coco et environ ½ litres d'eau, du gros sel et du poivre.. Couvrez et laissez mijoter sur feu très doux pendant environ 20 min. Remuez de temps en temps au cours de la cuisson. S'il est trop liquide, laissez cuire sans le couvercle 5 min supplémentaires. En fin de cuisson, rajoutez le jus d'un citron vert.

Accompagnez votre dalh d'un tartare de tomate :

Coupez en petits cubes 2 tomates, ajoutez une petite c. à c. de miel, du sel, du poivre et de la coriandre fraîche ciselée

…et des biscuits coco

Mélangez 100 g de farine de petit épeautre, 50 g de noix de coco râpée, 1 c. à c de poudre levante et du sel. Ajoutez ½ petit verre d'huile d'olive, ½ petit verre de lait de riz. Rajoutez de la farine si nécessaire. Formez les biscuits de la forme de votre choix avec les mains mouillées. Posez sur une plaque et passez au four à 200°C pendant 10 min environ.
Vous pouvez réaliser des disques bien plats qui pourront être utiliser tel un fond de mini tarte pour le dalh.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Belle assiette de mars

Taboulé de chou-fleur

Râpez les fleurs d'un **chou-fleur**, assaisonnez avec le jus d'**un citron**, 2 cuil. à s. d'**huile d'olive**, du **sel**, du **poivre**. Ajoutez **une pomme** coupée en petits dés (ou un gros avocat), **un oignon rouge** émincé et de la **menthe fraîche** ciselée. Placez au frais et servez parsemé de **gomasio**.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Pâté de graines germées aux olives

Mixez un verre de graines d'**alfalfa germées**, un verre de **pois chiches germés**, un verre de **lentilles germées**, un verre d'**amandes** préalablement trempées dans de l'eau ou du lait végétal (au moins 1h), un verre d'**olives vertes**, une **carotte râpée**, **le jus et le zeste d'un citron**, du **persil**, du **sel**, du **poivre.**
Placez au frais 30 min, et servez accompagné de chapatis (biscuits salés) ou de pain grillé !

Crumble noisettine two green !

Cuire al dente **un chou romanesco** et **un gros brocoli** à la vapeur !
Pour la pâte à crumble : Mélangez 150g de **fromage frais** avec 100g de **farine de châtaigne** (ou de froment), et 100g de **poudre de noisettes**, un peu de sel.
Salez légèrement les choux cuits, placez les dans un plat à gratin et recouvrez du mélange.
Enfournez à 180°C dans la partie supérieure du four, lorsque c'est doré…c'est prêt ! (Environ 15 min).

Galettes de pommes de terre

Râpez **5 pommes de terre**, un petit morceau de **céleri rave**, **un oignon**. Ajoutez **un œuf**, du **curry**, du **sel**, du **poivre**. Déposez des disques de préparation sur une plaque (recouverte de papier cuisson) et enfournez à 200°C environ 20-25 min.

Voili-voilou !!!!! à table

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Belles assiettes de septembre

Pour 4 assiettes

Crudités

Carottes râpées : sauce citron, orange, curry, huile d'olive, menthe, sel, poivre.
Salade verte
Radis en éventail
Tomates cerise
Betterave cuite découpée en étoile
Graines d'alfalfa germées
Mélange de graines grillées à sec : tournesol, sésame, courge…

Galettes de Tofu

1. Mixez 500 g de tofu.
2. Hachez 1 oignon et 1 gousse d'ail
3. Mélangez le tout avec 2 c. à s. de sauce tamari (soja), 1 c. à s de tahin (purée de sésame), du curry et une c. à s. de gomasio (sésame grillé salé).
4. Formez des galettes dans vos mains mouillées et faites les dorer à la poêle.

Paniers de flocons d'avoine

1. Mélangez 200g de flocons d'avoine petits avec 200 g d'eau, 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés. Ajoutez du sel, du poivre, de la muscade et du 5 épices.
2. Faites cuire à 200°C environ 20 min dans des petits moules. (ou en petites boules sur une feuille de papier sulfurisé)

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Nituké de légumes

1. Faites cuire une aubergine coupée en morceaux à la vapeur
2. Faites revenir 1 oignon, 1 gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez 1 courgette, 1 pâtisson, 1 poivron jaune, 1 piment doux détaillés en bâtonnets. Rajoutez l'aubergine.
3. Laissez cuire à l'étouffée
4. Parsemez de graines grillées

Pâte miso

1. Mélangez 1 c. à s. de miso d'orge avec 3 c. à s. de tahin, une échalote émincée et 2 c. à s. d'eau. Idéal sur du pain grillé ou pour accompagner nos petits paniers aux flocons d'avoine.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Blettounettes » aux zestes d'orange

Ingrédients pour dix feuilletés :

1 paquet de 10 feuilles de pâte filo
5 feuilles de blettes
1 oignon
½ litre de lait
2 c. à s. de maïzena
Les zestes d'une orange bio
Sel, poivre, noix de muscade.
Huile d'olive, graines de sésame.

1. Cuire l'oignon et les blettes à l'étouffée.
2. Délayez la maïzena avec un peu d'eau, incorporez au lait chaud, fouettez jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec de la noix de muscade râpée, du sel, du poivre.
3. Ajoutez les blettes et les zestes d'orange à la sauce blanche.
4. Huilez à l'aide d'un pinceau une feuille de pâte filo, pliez la en quatre, déposez 2 c. à s. de préparation au centre et regroupez les 4 coins au centre et fermez le panier en pinçant les rebords avec les doigts mouillés.
5. Déposez sur une plaque de cuisson.
6. Recommencez l'opération pour les 9 autres feuilletés. Badigeonnez encore avec un peu d'huile, parsemez de graines de sésame et enfournez durant environ 20-25 min à 200°C.
7. Servez les bien chauds, juste à la sortie du four. Ils ramollissent vite !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Cake carottes-olives

Ingrédients :

4 carottes râpées gros
1 oignon râpé, en même temps que les carottes
100 g d'olives vertes dénoyautées coupées en deux
180 g de farine bise
3 œufs
½ sachets de poudre à lever (ou 1 sachet de levure chimique)
10 cl d'huile d'olive
10 cl de lait de soja
1 c à s de thym
Fleur de sel, poivre

Préchauffez votre four à 180C
Dans une jatte, mélangez la farine, la poudre à lever, la fleur de sel et le poivre
Dans un autre saladier, mélangez les œufs, l'huile et le lait. Puis versez sur la farine tout en remuant.
Ajoutez les carottes, l'oignon, les olives, le thym.
Versez dans un moule à cake et faites cuire environ 30 min.

Astuces :

Inventez la garniture de vos rêves à l'aide des légumes du panier : à la place des carottes et des olives, faites revenir une courgette et un oignon frais, rajoutez des dès de fromage de brebis à la préparation !

Utilisez les restes du frigo, un fond de boîte de maïs, une ou deux tomates, du gruyère…

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Cake Super Green !

Couleur originale et appétissante…et quel parfum !

Ingrédients :

4 branches de céleri entières (avec les feuilles)
1 oignon
1 gousse d'ail
180g de farine bise (ou 80g complète et 100g blanche)
3 œufs
½ sachets de poudre à lever bio (ou 1 sachet de levure chimique)
10 cl d'huile d'olive
10 cl de lait (ici, j'ai utilisé du lait d'avoine)
Sel, poivre

Préchauffez votre four à 180C
Dans une jatte, mélangez la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre
Dans un autre saladier, mélangez les œufs, l'huile. Puis versez sur la farine tout en remuant.
Mixez le céleri avec l'oignon, l'ail et le lait, du sel et beaucoup de poivre !
Ajoutez la purée verte à la préparation.
Versez dans un moule à cake et faites cuire environ 30 min.

Astuces :

C'est une excellente base pour vos toasts à l'apéro. Laissez refroidir, **coupez en tranches et parsemez de dés de tomates, de copeaux de parmesan et de thym.**

Ou, pour une autre saveur, recouvrez de **dès de tomates mélangés avec des raisins secs,** puis **parsemez d'amandes effilées grillées et de coriandre fraîche.**
Vous pouvez également associer ces différents ingrédients directement dans la préparation du cake !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Chou marrons »

Pour 4 personnes :

1 cœur de chou vert frisé
100g de châtaignes cuites
Cannelle, muscade
1 petite cuillère à café de miel
Huile d'olive
Sel, poivre

Emincez finement le chou. Le plonger dans de l'eau bouillante 3-4 min puis le rafraîchir sous l'eau très froide.

Dans une petite casserole, faites chauffer 5 min les châtaignes avec un peu d'eau, le miel, un peu de cannelle et de muscade.

Faites sauter le chou dans un peu d'huile d'olive pendant 5 min à feu vif. Rajoutez les marrons épicés grossièrement émiettés. Salez poivrez.

Idéal pour accompagner des ravioles maison ricotta châtaigne…

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Clafoutis, c'est samedi !

3 pommes
1 bol de myrtilles congelées
Le jus d'un demi-citron
1 verre de poudre d'amandes complète (passez quelques amandes au hachoir)
½ verre de farine de riz
½ verre de sucre de canne
1 verre de lait de riz
4 œufs

1. Disposez les pommes coupées en fines lamelles au fond d'un plat à gratin huilé. Citronnez-les. Répartissez les myrtilles sur les pommes.
2. Mélangez la poudre d'amandes, la farine et le sucre. Rajoutez les œufs puis le lait de riz. Versez la préparation sur les fruits.
3. Enfournez à 200°C environ 35 min

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Courgettes farcies au taboulé épicé

Ingrédients :

2 courgettes rondes moyennes.

80g de semoule couscous semi-complète
1 belle tomate
1 petite échalote (ou la moitié d'un petit oignon)
Le jus d'un demi citron
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Quelques raisins secs
Curry en poudre (environ 1 cuillerée à soupe)
Menthe fraîche ciselée
Noisettes concassées grillées (à sec dans une poêle)
Sel, poivre

Faites cuire les courgettes entières à la vapeur et laissez refroidir.
Videz les courgettes à l'aide d'une petite cuillère. Salez ensuite l'intérieur puis placez-les au frais.
Réservez la chair prélevée dans un saladier (déliez la à la fourchette et gardez l'eau rejetée), ajoutez y le jus de citron, l'huile, l'échalote finement émincée, le sel, le poivre, le curry. Puis incorporez la semoule, la tomate coupée en petits dés, les raisins secs, la menthe ciselée et les noisettes croquantes.
Laissez reposer au frigo 3 heures.
Puis remplissez les courgettes de taboulé.

Servez frais accompagné d'une grillade ou de houmous pour un plat complet.
N'hésitez pas à faire plus de taboulé et farcir d'autres légumes comme des tomates ou des fonds d'artichauts.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Crêpes châtaignes et légumes du panier

Pour environ 16 crêpes

Pâte à crêpes :

(Il vous en restera pour réaliser quelques crêpes sucrées)

Mélangez 2 verres de **farine de châtaignes** avec une pincée de **sel**, **3 gros œufs**, 3 verres de **lait de riz**.

Garniture aux blettes :

Faites revenir **2 oignons** émincés dans un peu d'huile d'olive avec une petite c.à c. de **sucre** et quelques **graines de coriandre** (facultatif). Ajoutez **3 feuilles de blettes** détaillées en petits dés, salez, poivrez et laissez cuire 15 min. Rajoutez **une carotte** découpée en rubans grâce à un économe. Laissez cuire encore 5 min

Dans un bol, délayez **2 c. à s. de maïzena** avec un peu de lait. Faites chauffer **½ l de lait**, salez, poivrez et parfumez avec de la noix de **muscade**. Sur feu doux, versez la maïzena diluée dans le lait chaud et remuez jusqu'à que le mélange épaississe.
Incorporez les légumes à cette béchamel légère.

Réalisez les crêpes dans une poêle huilée.
Déposez une belle c. à s. de farce dans une crêpe. Formez un rouleau ou une aumônière. Vous pouvez les déposer dans un plat à gratin, et les recouvrir de fromage râpé avant de les faire gratiner au four !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Croustilloux » qui changent tout !

Muesli croustillant maison

Ingrédients :

- 200 g de flocons d'avoine petits
- 100 g de mélange de fruits oléagineux concassés à l'aide d'un hachoir (amandes, noix, graines de courges, noix de cajou, noisettes…
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 25 g de miel dilué dans 100 ml d'eau. N'hésitez pas à mettre plus de miel si vous ne rajoutez pas ensuite des fruits secs aux croustilloux

Mélangez bien tous les ingrédients, étalez sur une plaque et passez au four 30 min à **150°C,** remuez à mi-cuisson ! Je les laisse souvent dorer encore quelques minutes pour qu'ils soient encore plus croustillants.

J'ai essayé également en remplaçant l'eau par du jus de pomme et en rajoutant une cuil. à soupe de cannelle. Super bon !

En plus, à rajouter après cuisson : fruits secs découpés (abricots, figues, dattes…
Ou pépites de chocolat

Idéal pour décorer des verrines de fruits frais ou disposer sur des fruits cuits façon crumble.

Tout simplement mélangés à un yaourt et un fruit pour un en-cas complet !
…ou dégustés avec du lait froid.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Crumble de crudités spécial panier

Carottes à l'orange :

- 5 carottes finement râpées
- le jus d'une orange
- le jus d'un 1/2 citron
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 c à c de curry
- gingembre frais haché
- sel, poivre

Bettraves crues en salade :

- 1 betterave finement râpée
- le jus d'un citron
- 1 c à soupe d'huile (colza + olive par exemple)
- 1 petite échalote émincée
- sel, poivre

Superposez : une couche de salade, puis une fine couche de betteraves, une de carottes et puis une dernière de betteraves à l'aide d'un emporte pièce ou directement dans une verrine.
Finissez par une couche de biscotti à l'ail et au gingembre émiettés (ou simplement des noisettes ou amandes grillées si vous n'avez pas le temps de faire les biscuits).
Vous pouvez compléter avec **un caviar de lentilles corail** : Faites cuire les lentilles 30 min à l'eau salée, égouttez, écrasez-les à la fourchette, versez un filet d'huile d'olive, du jus de citron , et des épices selon votre goût…curry, gingembre…j'ai rajouté également un peu d'échalote hachée.
Décorez avec une tranche d'orange ou de citron et pourquoi pas un peu de thym fleuri.

Ça a fait sensation!

Biscotti à l'ail et au gingembre (clea cuisine) Pour 20 pièces

150g de farine T80
40g de polenta précuite
2 c à c de fleur de sel
40g de graines de sésame (ou pignons, amandes…) J'ai utilisé des amandes dimanche
1 œuf
50 g d'huile végétale (ou beurre)
2 c à c de gingembre en poudre
1 c à c 1/2 de purée d'ail (ou d'ail en poudre)

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger d'un côté la farine, la polenta, la fleur de sel, le gingembre et le sésame. D'un autre côté, battre l'œuf avec l'huile et l'ail en purée. Incorporer au mélange de farine. Pétrir très rapidement et former un boudin. Enfourner pour 20 minutes. Découper en tranchettes et les déposer à plat sur la plaque du four. Enfourner à nouveau pour 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Délicatoes

Frites de courge delicata au four

Ingrédients :

- **1 courge délicata (la courge ovale rayée du panier)**
- **un blanc d'œuf**
- **une c. à s. d'huile d'olive**
- **une c. à c. du curry en poudre (facultatif)**
- **des herbes de Provence**
- **fleur de sel, poivre**

1. Pelez la courge, coupez la en deux pour enlever les pépins.
2. Découpez la en tronçons d'environ $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur.
3. Dans un saladier, mélangez le blanc d'œuf avec l'huile, le curry et les herbes. Rajoutez la courge en morceaux, mélangez bien.
4. Etalez sur une plaque et enfournez à 210°C pendant 15-20 min (j'ai oublié de regarder), dès que c'est bien doré, c'est prêt… ;(vérifiez tout de même la cuisson avec la pointe d'un couteau)
5. Saupoudrez de fleur de sel, de poivre et dégustez !

Cette recette doit sûrement être très bonne également avec le butternut et les pommes de terre !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Dome-wok brocoli-coco

A déguster avec des baguettes, c'est meilleur !

Pour 4 personnes

2 blancs de poulet
400 ml de lait de coco
1 brocoli
2 carottes
1 boîte de tomates concassées
1 c à café de miel
1 oignon
1 gousse d'ail dégermée
2 cm de racine de gingembre
1 c à soupe de raisins secs
1 c à soupe de curry en poudre
1 c à café de piment de Cayenne en poudre
Noix de cajou nature, environ 20 !
Persil, *c'est mieux avec de la coriandre*
Sel ou sauce soja, poivre
2 verres de riz thaï semi-complet

Le dîner de jeudi 7 mai

1. Taillez les fleurs de brocoli en lamelles, le tronc aussi, rien ne se jette, puis les carottes en petits bâtonnets. Emincez l'oignon, hachez l'ail et le gingembre. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Faites dorer à sec les noix de cajou concassées dans le wok
3. enlevez les noix, faites dorer les dès de poulet sur feu vif avec un peu d'huile d'olive. Mettez de côté
4. N'oubliez pas de faire cuire le riz
5. sur feu vif : faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le brocoli, salez, poivrez, faites dorer 1 min puis ajoutez un demi verre d'eau, couvrez et laissez cuire environ 2 min
6. Ajoutez les carottes, sans cesser d'agiter le wok, puis les tomates, le miel, les raisins, le curry, le piment, salez et rajoutez le poulet
7. Baissez le feu, puis incorporez le lait de coco, ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une sauce plus légère et ajustez l'assaisonnement
8. Déposez le persil haché et les noix de cajou au fond de 4 bols, ajoutez la préparation et finissez le remplissage avec du riz
9. Servez recouvert d'une assiette, retournez, démoulez…et dégustez.

Idées en plus **:**
Remplacez le poulet par du tofu
N'hésitez pas à rajouter de la couleur avec des grains de maïs et des champignons noirs.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Doudou » d'aubergine !

1 aubergine
2 c. à s. d'huile d'olive
1 petite gousse d'ail
1 c. à s. de purée d'amandes blanche
1 demi-verre de lait de riz
Sel, poivre

1. **Faites cuire l'aubergine coupée en cubes dans huile d'olive avec l'ail haché. Salez**
2. **Mixez la préparation avec la purée d'amandes, le lait, le sel et le poivre.**
3. **Servez bien frais, par exemple sur des petites tartines de pain grillé (frottées à l'ail), avec quelques rondelles de tomates…**

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Entrées concombres

Raïta de concombre

Râpez grossièrement **un concombre**, puis laissez-le s'égoutter 1 à 2 minutes dans une passoire.
Passez le au mixeur de votre robot ménager avec un pot de **yaourt nature**, du **sel** et de la **menthe fraîche** ou, à défaut, une pincée de cumin en poudre. Servez quand la sauce est épaisse et lisse.

A servir avec des biscuits curry sésame par exemple, ou des brochettes de poulet épicées pour rafraîchir le palais !

Verrines express

Râpez et égouttez **le concombre** comme ci-dessus. Mélangez au **yaourt** avec du **sel** et de la **menthe ciselée**, mais ne mixez pas. Rajoutez un filet de jus de citron !

Idées en plus :

- ***Présentation sobre :*** **disposez le mélange dans une verrine et décorez d'une feuille de menthe…la classe !**

- ***Présentation chic :*** **plantez un gressin au sésame enroulé par une tranche fine de jambon de bayonne dans la verrine au concombre. Entaillez une tomate cerise que vous disposerez sur le bord du verre façon cocktail ! ….quelques zestes de citron, la jolie feuille de menthe…et vos invités voudront revenir le lendemain !**

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Fanes de pois

Mettre dans une cocotte minute :

- **les fanes d'une botte de radis** bien lavées
- **une courge délicata** découpée avec la peau mais épépinée (la courge allongée un peu zébrée dans notre panier)
- un bol de **pois cassés**
- **un oignon** émincé
- **un cube bouillon de légume bio**
- du poivre

Recouvrez d'eau et refermez la cocotte, laissez cuire 30 min. Mixez et rajoutez **un bol de lait** (ou de boisson de riz ou de soja) ou de crème. N'hésitez pas à rajoutez de l'eau si elle est encore trop épaisse.

Pour un plat complet du soir, agrémentez de pain croustillant et décorez de quelques graines de courges grillées !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Floco-cake

Ingrédients :

4 œufs
8 c. à s. de flocons d'avoine petits (ou flocons de riz ou quinoa, millet ou tout mélangé)
1 aubergine
1 tomate
1 oignon
1 c. à s. de raisins secs
2 c. à c. de curry en poudre
Coriandre fraîche
Graines de sésame (ou noisettes ou noix de cajou concassées)
Sel, poivre

1. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, rajoutez l'aubergine coupée en dés. Salez. Laissez cuire à couvert puis rajoutez la tomate coupée en dés et les raisins secs. Salez poivrez.
2. Dans une jatte, mélangez les œufs avec les flocons, salez, poivrez, incorporez le curry, la coriandre ciselée
3. Ecrasez un petit peu la préparation à l'aubergine. Mélangez les légumes avec les œufs et les flocons puis versez dans un moule à cake. Parsemez de graines de sésame
4. Cuire à 180 °C pendant 25 min.

Nous l'avons dégusté froid !

Vous pouvez utiliser un poivron à la place de l'aubergine et une carotte râpée à la place de la tomate par exemple

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Fondant au chocolat

…une fondue de chocolat

Ingrédients pour 8 ramequins

200 g de chocolat noir
4 c. à s. de lait de riz (ou de soja)
4 c. à s. de sucre complet
4 œufs
4 c. à s. de farine de riz

Faites fondre le chocolat avec le lait de riz, le sucre complet, laissez fondre très doucement en remuant.
Hors du feu, attendez quelques instants pour rajouter un œuf entier, remuez vigoureusement, ajoutez la farine de riz, puis les autres œufs.
Versez cette pâte dans les ramequins huilés, enfournez 7 min à thermostat 7.

Ils gonflent et cuisent très vite ! Le cœur doit rester crémeux pour être dégusté chaud aussitôt

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Galettes aux flocons de quinoa ho-pla !

Idéales pour déjeuner dans l'herbe…ou au bureau !

préparées le mercredi 6 mai au soir…dégustées le jeudi midi !

Ingrédients de base :
1 verre et demi de flocons de quinoa
1 verre et demi de lait végétal (ici j'ai utilisé du lait de soja
2 œufs
2 oignons nouveaux finement émincés
Sel poivre

En plus :
1 poignée de persil frais haché
2 carottes râpées très gros
1 douzaine de noix de cajou grillées grossièrement concassées
1 c à soupe de raisins secs
2 cm de gingembre frais haché
1 c à soupe de curry doux
Graines de coriandre

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et laissez reposer une heure au frais !
Dans une poêle, déposez des petits disques de préparation et faites dorer doucement des deux côtés !
Servez chaud ou froid !

Petites idées en plus :

N'hésitez pas à changer les ingrédients ajoutés à la base ! ex : fromage râpé, blettes revenues avec un peu d'oignons ; laissez vous guider par votre imagination, ça marche à tous les coups.

Vous pouvez les faire cuire au four, sur du papier sulfurisé et les transformer en « cookies aux légumes » en les parsemant de noisettes concassées…les enfants vont adorer.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Galettes Olmedas

Pommes de terre-courge butternut

Ingrédients pour environ 20 galettes

450 g de pommes de terre pelées
350 g de courge butternut crue pelée et épépinée
1 gros oignon
2 œufs
3 cm de gingembre frais émincé
Un bouquet de persil
4 c. à soupe de farine
2 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à c. de curry en poudre
Sel, poivre

1. Râpez (râpe à gros trous de votre robot) les pommes de terre, la courge butternut, l'oignon. Versez le tout dans une passoire et pressez avec une cuillère pour extraire le liquide.
2. Versez dans un saladier, ajoutez les œufs, la farine, l'huile, le gingembre, le curry, le persil haché, le sel, le poivre…et plein d'amour ! Mélangez
3. Sur une plaque huilée, déposez une grosse cuillère du mélange et aplatissez pour former une galette. Renouvelez l'opération sur deux grandes plaques.
4. Enfournez à 200°C pendant 20 min environ, elles doivent être bien dorées.

Vous pouvez les servir avec une belle salade de mâche à la pomme et aux noix ou noisettes grillées…un délice !

© *Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)*

Gâteaux pommes de terre-céleri

<u>Ingrédients pour environ 40 mini-gâteaux</u>

3 grosses pommes de terre
1 boule de céleri
1 pomme
1 gros oignon
3 œufs
2 c. à s. bombée de fécule de maïs
Quelques noisettes
Sel, poivre, thym

1. Pelez et râpez fin les pommes de terre, le céleri, l'oignon. Rajoutez la pomme coupée en petits dès, les œufs, la fécule de maïs, le sel, le poivre et le thym. Mélangez bien
2. Déposez une c. à s. de préparation dans des minis moules à gâteaux, déposez une noisette au centre et enfournez à 200°C pendant 25 min. Vous pouvez bien sur verser la préparation dans deux moules à cake ou dans un grand moule mais rajoutez du temps de cuisson.

Vous pouvez les servir chauds ou froids, à l'apéro ou en plat principal !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Gratin fondant d'automne

Pour 4 personnes :

4 pommes de terre (petites à moyennes)
½ potimarron
3 feuilles de blettes entières
1 oignon
2 œufs
1 brique de crème soja
50g de gruyère râpé
½ verre d'eau
10 noix
Noix de muscade
Sel, poivre

1. A la vapeur : faites cuire les pommes de terre et le potimarron coupés en lamelles (laissez la peau des 2) !
2. Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, rajoutez les blettes détaillées, salez, couvrez, et laissez cuire sur feu doux environ 15 min.
3. Mélangez les œufs, la crème, le gruyère, l'eau, le sel, le poivre, la noix de muscade râpée. Rajoutez les pommes de terre avec le potimarron et les blettes.
4. Versez dans un plat à gratin huilé, parsemez de noix et passez au four à 180°C pendant 30 min. Lorsque c'est doré, c'est prêt !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Gratiné de chou-fleur « Caliente »

Simple, relevé, parfumé et croquant.

30 min de préparation - 4 personnes.

5 gousses d'ail
1 morceau d'environ 3 cm de gingembre frais
1 chou fleur et ses jeunes feuilles
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de graines de coriandre
Sel et poivre noir
15 cl d'eau bouillante
1 petite poignée de gruyère râpé
2 cuillerées à soupe de parmesan râpé
2 cuillerées à soupe de chapelure.
1 belle pincée de piment de Cayenne

1. Préchauffez le gril.
2. épluchez l'ail et le gingembre et hachez-les finement.
3. Lavez-le chou fleur, détaillez le bouquet et émincez les jeunes feuilles.
4. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle munis d'un couvercle. Ajoutez l'ail, le gingembre puis le chou, salez, poivrez puis versez environ 15 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire 5 min à feu vif, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mélangez en milieu de cuisson.
5. Mélangez le gruyère, le parmesan, la chapelure et le piment de Cayenne.
6. Répartissez le chou fleur dans un plat à gratin, recouvrez du mélange fromage-chapelure, puis faites gratiner sous le gril. Servez chaud.

Je l'ai accompagné de tagliatelles au petit épeautre parfumées avec un filet d'huile d'olive et un peu de ciboulette fraîche.
C'était délicieux ainsi, mais laissez vous guider par votre imagination !
Par exemple en utilisant d'autres légumes du panier :
- un fond de pommes terre en rondelles préalablement cuites à la vapeur
- des tagliatelles de carottes crues (découpées à l'aide d'un économe) mélangées au chou fleur avant le passage au gril, ca rajoute du croquant, de la couleur et des vitamines.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Lasagnes aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes

1 poche d'épinards (plus il y en a…mieux c'est)
1 oignon
8 feuilles de lasagnes sèches
1 poignée de fromage râpé
Graines de sésame
Sel poivre

Sauce béchamel à l'huile d'olive et au curry :

*Dans une casserole faites chauffer **50 g d'huile d'olive**, sou poudrez de **50 g de farine**, laissez cuire sur feu très doux 5 min. Ajoutez **½ l le lait** progressivement en remuant puis **400ml de bouillon de légumes**. Assaisonnez avec du **poivre** et 2 c. à c. de **curry** en poudre.*
Il faut que la sauce reste assez liquide.

Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. (Rajoutez une pincée de sucre pour les caraméliser).
Rajoutez les épinards grossièrement détaillés, salez, poivrez, laissez cuire à peine 5 min.
Mélangez les épinards à la sauce béchamel.
Dans un plat à gratin huilé, couvrez le fond d'une fine couche d'eau ou de bouillon, disposez 2 feuilles de lasagnes, recouvrez de sauce aux épinards, puis d'une couche de lasagnes, renouvelez l'opération. Finissez par une couche de sauce, parsemez de fromage râpé et de graines de sésame.
Enfournez à 200°C pendant 25 min ! (Suivre les conseils de cuisson indiqués sur votre paquet de lasagnes).

Pour plus de légèreté :
- Faites une béchamel sans huile (ni beurre) en diluant de la maïzena dans un peu de lait ou de bouillon froid et introduisez la dans le mélange lait bouillon frémissant sans cesser de tourner. Assaisonnez généreusement avec le curry
- Ajoutez des dès de courge butternut cuite à la sauce. (Ou un autre légume, directement une carotte râpée crue par exemple)

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Milloto au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

2 verres de millet (*ou de riz pour risotto)*
1 oignon frais
1 gros fenouil
2 champignons de paris frais *(facultatifs)*
Huile d'olive
4 verres d'eau
1 bouillon-cube aux légumes bio
2 c. à s. de purée d'amande blanche *(ou crème)*
2 c à s. de levure maltée *(ou parmesan)*

Emincez l'oignon, le fenouil et les champignons. Faites chauffer l'huile dans un faitout, ajoutez les légumes et laissez cuire une dizaine de minutes.
Préparez le bouillon avec l'eau et le cube.
Grillez légèrement le millet à sec dans une poêle puis rajoutez le dans le faitout.
Remuez pendant 5 min. Ajoutez le bouillon au millet, louche après louche. Il faut attendre l'absorption totale du liquide avant de rajouter une louche supplémentaire.
Une fois le liquide presque entièrement absorbé, terminez en ajoutant la purée d'amande et la levure.
Laissez chauffer pendant 2 min.

Pour un plat complet, rajoutez des pois chiches à la préparation et servez avec des crudités.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Nids douillés de tagliatelles aux courgettes et pesto

Juste de quoi faire sensation !

Dîner du dimanche 28 juin !

Pour 4 personnes :

4 petites courgettes (ou les 2 grosses de votre panier)
400g de tagliatelles fraîches (ou 320 g de tagliatelles sèches)
40 g de parmesan en bloc
1 bouquet de basilic
15 g de pignons (vous pouvez légèrement les faire doré à sec dans une poêle)
1 grosse ou 2 petites gousses d'ail dégermées
5 cl d'huile d'olive
Sel, poivre.

1. Avec un couteau économe, coupez les courgettes en lanières pour former des tagliatelles.
2. Coupez les tomates en dès, salez, poivrez et réservez.
3. Râpez la moitié du parmesan et formez des copeaux avec le reste.
4. Préparez le pesto, gardez quelques feuilles de basilic pour le décor. Dans un mixeur (ou mieux : un mortier), mettez le basilic, les pignons de pin, l'ail haché, un peu de sel, du poivre, puis l'huile….et mixez pour obtenir une jolie sauce.
5. Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante salée.

2 min avant la fin de cuisson recommandée pour les pâtes, ajoutez les rubans de courgettes. Egouttez rapidement et mélangez délicatement avec le pesto.

6. Servez une part dans chaque assiettes, au centre disposez une cuillère à soupe de dés de tomates fraîches, parsemez de copeaux de parmesan et ajoutez la touche finale : une belle feuille de basilic !

Hummmm….

Astuce :

N'hésitez pas à doubler les doses pour le pesto, ainsi, les gourmands pourront directement en profiter et vous pourrez le congeler si besoin (dans des bacs à glaçon par exemple).

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Patarte » en fleur !

Ingrédients :

- 7 petites pommes de terre
- 1 chou fleur
- 1 oignon
- 1 brique de crème de soja
- 4 œufs
- 1 verre de lait (j'ai utilisé du lait d'avoine)
- 30g de fromage râpé
- 3 c. à s. de chapelure
- 20 noisettes concassées
- 1 c. à s ; de graines de coriandre (facultatif)
- muscade, sel, poivre

1. Faites cuire les pommes de terre et le chou fleur à la vapeur.
2. Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive et une pincée de sucre.
3. Pelez et coupez les pommes de terre en fines rondelles et rajoutez- les dans la poêle avec les oignons. Salez, poivrez.
4. Recouvrez le fond d'un plat à tarte de papier sulfurisé. Etalez les pommes de terre en tassant légèrement. (votre fond de tarte est prêt).
5. Disposez esthétiquement les fleurs de chou fleur détaillées et légèrement salées par-dessus les patates.
6. Mélangez les œufs, la crème soja, le lait, la noix de muscade râpée. Salez poivrez. Versez la préparation par-dessus le chou.
7. Dans un bol, mélangez la chapelure, le fromage, les noisettes, les graines de coriandre. Parsemez sur la patarte et enfournez à 190°C pendant environ 30 min. Si votre four chauffe trop au niveau supérieur, recouvrez d'une feuille d'aluminium les 15 premières min de cuisson ! Une fois que c'est doré, c'est prêt !

Laissez tiédir et découpez comme une tarte… Accompagnez d'une belle salade feuille de chêne des terres d'Isabelle, votre repas sera une fête !

© *Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)*

Piperade… en chaussons ou en tarte ?

Ingrédients :

5 piments doux
7 ou 8 tomates
3 œufs
1 oignon
1 gousse d'ail
1 c. à c. de miel
Sel, poivre, piment, cannelle
Huile d'olive

1. Faites revenir à feu doux dans de l'huile d'olive les oignons émincés (environ 5 min), rajoutez les piments épinés et finement coupés. Rajoutez l'ail haché. Laisser revenir 10 min.
2. Incorporez les tomates préalablement pelées et coupées en dés. Salez, poivrez. Laissez réduire environ 30 min.
3. En fin de cuisson, ajoutez le miel, le piment et une pointe de cannelle.
4. Ajoutez les œufs à la préparation, éteignez le feu, mélangez doucement, couvrez, et laissez reposer quelques minutes.
5. Vous pouvez la déguster avec des pâtes par exemple, ou encore mieux, l'utiliser comme base pour des chaussons ou une jolie tarte.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Recette pâte :

200g de farine semi complète
5 c. à s. d'huile d'olive
½ verre d'eau
Sel, graines de sésame

Mélangez rapidement tous les ingrédients pour former une boule, laissez reposez si possible au frigo.

Pour la tarte :

1. Etalez directement la pâte dans un moule. Faites pré cuire à blanc le fond de tarte 15 min à 200°C (recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé puis d'haricots secs ou de lentilles pour que la pâte ne gonfle pas).
2. Répartissez la piperade sur la pâte, décorez d'une ou deux tomates en rondelles et terminez la cuisson au four : 15 à 20 min.
3. **Servez avec une belle salade verte aux noix et quelques tranches fines de fromage de brebis.**

Pour environ 6 chaussons :

1. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné, découpez 6 disques à l'aide d'un bol.
2. Disposez une grosse cuillère à soupe de piperade dans chaque disque (et une tranche de fromage si vous le souhaitez), refermez soigneusement ;
3. Environ 30 min au four à 200°C

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Polenta Délicata

150 g de polenta
600 ml d'eau
1 courge délicata (la petite tigrée)
1 petit oignon
2 gousses d'ail
4 olives noires
Herbes de Provence
Persil
Huile d'olive, sel, poivre, piment d'Espelette

1. Faites revenir l'ail haché, l'oignon émincé et les herbes de Provence dans un peu d'huile d'olive. Rajoutez la courge épluchée, coupée en dés. Salez, poivrez, rajoutez un peu d'eau et couvrez. Laissez cuire environ 15 min.
2. Ecrasez la préparation à la fourchette, rajoutez du persil ciselé et les olives noires découpées.
3. Portez 600 ml d'eau à ébullition. Salez et versez la polenta en pluie sans cesser de fouetter durant environ 3 min. Assaisonnez avec du piment d'Espelette.
4. Hors du feu, rajoutez la purée de courge à la polenta. Etalez la préparation sur une plaque (épaisseur d'environ 1 cm).
5. Laissez refroidir puis découpez des losanges ou des formes originales à l'aide d'emporte-pièces. Farinez légèrement, et faites les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Ici, j'ai présenté la polenta sur une salade mélangée accompagnée d'un œuf poché…un délice !
Ce soir, j'utiliserai de reste gratiné au four !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

« Polentarte » tomates aubergines

Ingrédients

La polenta :

125g de polenta
½ litre d'eau salée
1 cuillerée. à s. d'huile d'olive
Poivre
5 olives noires en petits morceaux (facultatif)

Faites bouillir l'eau, baissez le feu, incorporez la polenta sans cesser de tourner (attention ça éclabousse), dès qu'elle se détache des parois, ajoutez l'huile, le poivre, les olives et versez la dans un moule à tarte huilé. Couvrez bien tout le fond du plat et laissez refroidir.

La garniture :

2 petites aubergines (ou 1 grosse)
5 tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
Thym, basilic
1 cuillerée. à café de sucre
Cannelle
Sel et huile d'olive.
Parmesan ou mozzarella…ou les 2

Coupez les aubergines en rondelles, étalez les sur une plaque et badigeonnez les légèrement d'huile d'olive avec un pinceau. Salez. Passez au four à 200°C position haute jusqu'à ce qu'elles soient dorées !
Pelez et épinez les tomates, coupez les en dès. Faites revenir l'oignon, l'ail, le thym puis ajoutez les tomates, le sucre, le sel. Laissez mijoter et incorporez une pincée de cannelle et du basilic frais en fin de cuisson.

Etalez la sauce tomate sur la polenta, recouvrez d'aubergines grillées, de fromage et de pignons. Passez au four jusqu'à ce que le fromage fonde et gratine légèrement.

Astuce en plus :

Pour vos apéros, vous pouvez réaliser des minis tartelettes de polenta. Etalez la polenta sur une plaque et réalisez des disques à l'aide d'un verre. Puis garnissez de la même façon !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

P'tit Poti' gâteau

Ingrédients :

420 g potimarron cru (l'équivalent du petit potimarron du panier dégrainé)
1 petite pomme
3 petits œufs
5 c à s de sirop d'agave (ou de sucre)
5 c à s d'huile d'olive
1 verre (15 cl) de farine (j'ai utilisé de la farine de riz complète)
1 c à c de poudre levante
10 amandes + 1 c à s de graines de courge (ou 4 c à s de poudre d'amandes)
2 c à s bombées de raisins secs
4 épices
Cannelle
Sucre
Sel

Epluchez et coupez le potimarron en dès, faites le cuire à la vapeur.
A l'aide d'un hachoir, réduisez en poudre les amandes et les graines de courge, ajoutez un peu de cannelle et une c à c de sucre au mélange.
Ecrasez les morceaux de potimarron à la fourchette, ajoutez l'huile, une pincée de sel, le sirop d'agave, les œufs, la farine et la poudre levante et un peu 4 épices.
Incorporez les raisins secs (ou des figues sèches ou des dattes en petits bouts).
Versez dans un moule à cake, ou un petit plat à gratin huilé, saupoudrez de poudre d'amandes et courge.
Enfournez 35 min à 200°C (th 8). Laissez refroidir avant de démouler.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Quiches soyeuses

La pâte :

Mélangez 180 g de farine bise, 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive, un peu de graines de sésame, un demi verre d'eau. Formez une boule et étalez directement dans votre moule à tarte huilé.

La quiche aux poireaux :

Mélangez 400g de tofu soyeux avec 4 œufs, salez, poivrez. Ajoutez 5 poireaux détaillés cuits à la vapeur et de la noix de muscade râpée. Etalez sur le fond de tarte légèrement précuit. Parsemez de fromage râpé et enfournez à 200°C environ 35 min.

La quiche oignons curry noisette :

Mélangez 400g de tofu soyeux avec 4 œufs, salez, poivrez. Ajoutez 6 oignons cuits en lamelles à la poêle avec une c. à c. de sucre. Parfumez avec un peu de curry en poudre. Etalez sur le fond de tarte précuit, parsemez de noisettes concassées et enfournez à 200°C environ 35 min.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Râp'chou doux

Ingrédients :

1 petit chou
1 carotte
2 petites pommes
1 avocat
1 pamplemousse (ou une orange)
Le jus d'un citron
Un peu de mangue séchée (ou raisins secs)
Une douzaine d'amandes (ou de noisettes) concassées et grillées à sec à la poêle !
3 cuil. à soupe d'huile de sésame (ou d'olive et colza)
Sel, poivre, gingembre en poudre.
Un peu de coriandre fraîche

Râpez gros le chou, la carotte, les pommes. Arrosez du jus de citron.
Ajoutez l'avocat coupé en dés, la chair du pamplemousse, la mangue en petits morceaux.
Puis incorporez le sel, le poivre, un peu de gingembre en poudre, l'huile.
Décorez avec les amandes grillées et un peu de coriandre fraîche !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Salade de radis noir, sauce clémentine-sésame caramélisé !

1. Râpez **un gros radis noir**
2. Mixez **une clémentine**, 2 c. à soupe de **crème fraîche,** (ou huile de noisette, ou crème soja) 2 c. à soupe de **vinaigre de cidre** du sel.
3. Mélangez la sauce au radis noir, réservez au frais 30 min.
4. Dans une poêle, faites griller 2 c. à s. de **graines de sésame**. Diluez une c. à c. de **miel** dans une c. à s. d'eau et versez sur le sésame, Faites chauffer quelques secondes et parsemez sur la salade.
5. Vous pouvez rajouter une clémentine coupée en petits morceaux.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Salade de fenouil d'Agnès

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

1 gros fenouil
1 pomme
2 cm de gingembre frais
1 petite orange
Gomasio ou sésame grillé

Pour la sauce :

1 c. à c. de miel
2 c. à c. de vinaigre de cidre
4 c. à c. d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Râpez le fenouil et la pomme. Rajoutez le gingembre haché et l'orange coupée en dés.
2. Mélangez les ingrédients pour la sauce et incorporez à la salade.
3. Réservez un peu au frais et servez en décorant avec du gomasio.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Salade pâtes-courgettes

Super simple, super bon !

Ingrédients pour 2 personnes :

2 courgettes moyennes
1 tomate
170 g de pâtes sèches semi complètes. (Ici, des coudes, qui emprisonnent bien la sauce)
1 petit bout d'oignon
Un citron : jus + zestes
1 cuillère à soupe de fromage frais ail et fine herbe
Basilic
Sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes al dente et rafraîchissez les sous l'eau froide
2. Coupez les courgettes en rondelles fines en gardant la peau et faites les cuire à la vapeur 3 à 5 min maximum pour qu'elles gardent leur tenue. Salez dès la fin de la cuisson et laissez égoutter.
3. Au fond d'un saladier, mélangez le fromage frais, le jus de citron, un peu d'oignon émincé et le poivre.
4. Rajouter la tomate coupée en dès, puis les pâtes et les courgettes. Mélangez bien
5. Placez au frais et parsemez de zestes de citron et de basilic ciselé au moment de servir.

Astuces en plus :

Pour gagner du temps, remplacez les courgettes par un concombre.

Pour varier, remplacez le fromage frais par un peu d'huile d'olive et quelques dès de fêta.

Pour faire chic, rajoutez quelques pignons légèrement dorés.

Si vos fèves sont toujours dans le frigo, faites les cuire environ 7 min dans de l'eau bouillante (avec 5 min, elles étaient trop fermes), pelez les, et rajoutez en quelques une dans cette salade, elle n'en sera que plus riche en protéine et plus originale.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Tarte à la tomate

Très rapide, simple,…et vraiment bon !

Pour 3 à 4 personnes

180 g de farine semi-complète
sel, thym, graines de sésame
5 cuillerées à soupe d'huile
1/3 de verre d'eau

5 grosses tomates, ½ poivron vert coupé en lamelles ou en dés +1 petit oignon émincé très fin
1 grosse cuillerée à soupe de moutarde
1 bouquet de basilic
Du fromage : J'ai utilisé du parmesan mais vous pouvez recouvrir de féta ou de fromage de brebis ou de chèvre frais…

Préparez la pâte en mélangeant farine, sel, thym, graines de sésame, huile et eau. Formez une boule et l'étalez sur le plat à tarte avec le plat de la main. Coupez et épépinez les tomates. Sur le fond de tarte, piquez puis étalez la moutarde, ajoutez les rondelles de tomates, le poivron, l'oignon, un peu de basilic ciselé, et du fromage en copeaux. Salez, poivrez. Vous pouvez rajoutez des pignons !

Enfournez à 180°C environ 30 min

Décorez avec le reste de basilic ciselé après la cuisson.

Et servir avec une belle salade verte

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Tarte enchantée !

Blettes sur fond de purée butternut au miel, noisettes grillées

La pâte :

180 g de farine bise (ici j'ai utilisé de la farine de petit épeautre et de la farine bise)
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel
¼ de verre d'eau

Mélangez rapidement les ingrédients avec une spatule en bois, formez une boule. Etalez directement sur un moule à tarte huilé. Réservez au frais.

La garniture :

5 feuilles de blette
1 gros oignon
1 tout petit butternut (soit environ 300g de butternut cuit : pour une fois, j'ai pesé)
3 ou 4 c. à c de miel
4 épices
3 œufs
1 brique de crème soja
20 g de gruyère râpé
Une douzaine de noisettes concassées
Muscade
Sel, poivre

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

1. **Faites revenir l'oignon et les blettes (côtes + vert) dans un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez.**
2. **Pelez la courge butternut, coupez la en tronçons et faites la cuire à la vapeur. Réduisez-la en purée, ajoutez le miel, une belle pincée de 4 épices, du sel, du poivre**
3. **Piquez le fond de tarte. Etalez la purée de butternut**
4. **Mélangez les œufs, la crème soja, un peu de muscade râpée, du sel, du poivre. Rajoutez les blettes cuites et le gruyère à la préparation. Répartissez dans le moule sur la purée. Parsemez de noisettes concassées. Enfournez à 200°C position basse pendant 30 à 40 min ! (je n'ai pas regardé l'heure mais lorsque c'est bien doré,…c'est prêt) !**

Nous l'avons dégustée froide à midi avec la sucrine du panier
…. Et l'après-midi fût magique !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Tartinade de radis noir !

- 1 radis noir
- 1 pomme
- jus d'un demi-citron
- ½ brique de crème de riz
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel

Râpez le radis noir et la pomme, arrosez du jus de citron, ajoutez la crème, l'huile, le sel…et MIXEZ !
Si la tartinade vous semble trop liquide, déposez le mélange dans une passoire très fine et posez au frais.

Proposez la tartinade avec du pain croustillant, des noisettes grillées, de la ciboulette et pourquoi pas quelques copeaux de figues sèches !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Terrine carottes céleri à l'indienne

Pour 6 personnes

150 g de lentilles corail
2 c. à c. de garam masala (curry)
1 carotte
1 branche de céleri
1 oignon
1 pomme
1 cm de racine de gingembre (facultatif)
1 gousse d'ail
3 œufs
(Herbes fraîches : coriandre, menthe)
Sel, poivre
2 c. à s. de graines de courge ou sésame ou noix de cajou

Cuire les lentilles corail dans 2 fois leur volume d'eau salée, pendant 15 min.
Assaisonnez de garam massala. Salez et poivrez.
Préchauffez le four à 180°C.
Dans un saladier, mélangez les lentilles cuites, la carotte râpée, la pomme coupée en dés, le céleri et l'oignon finement émincés, l'ail et le gingembre écrasés, les œufs battus, les herbes hachées.
Versez et tassez cette préparation dans un moule à cake chemisé de papier cuisson.
Saupoudrez de graines de courges et de poivre du moulin.
Enfournez pour 1 h environ. Laissez refroidir avant de démouler.

Variante :
Vous pouvez remplacer le céleri par du fenouil !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Terrine de quinoa à la courgette et à la crème de basilic.

Ingrédients

150g de quinoa
3 œufs
40g de gruyère râpé
2 petites courgettes
1 oignon
1 bouquet de basilic
1 brique de 20 cl de crème soja
1 à 2 gousses d'ail
Graines de courges (ou pignons de pins)
Sel, poivre, piment d'Espelette

1. Faites cuire le quinoa. Réduisez le temps de cuisson conseillé de 3 minutes.

2. Faites revenir l'oignon émincé et les courgettes coupées en dés dans un peu d'huile d'olive. Salez poivrez
3. Mixez le basilic avec l'ail, la crème soja, une belle pincée de piment, le sel et le poivre.
4. Battez les œufs, rajoutez la crème de basilic, les courgettes cuisinées, le gruyère et le quinoa cuit et égoutté.
5. Allumez le four à 180°C. Huilé un moule à manqué de 22cm (ou 4 moules individuels). Versez-y la préparation. Parsemez de graines de courges. Glissez au four 30 min, jusqu'à ce que la terrine soit prise et la surface dorée.
6. Servez cette terrine tiède ou froide, coupée en tranches, en cubes ou en losanges. Accompagnez-la d'une salade de tomate bien assaisonnée d'huile d'olive, vinaigre et fleur de sel.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Terrine super mine

Ingrédients :

2 grosses carottes
1 gros oignon
2 gousses d'ail
4 œufs
1 brique de crème soja
4 c. à soupe de chapelure
Une douzaine de noix
Sel, poivre, 4 épices.

1. Râpez les carottes, émincez l'oignon, hachez l'ail, mélangez le tout avec les œufs battus, la crème soja, la chapelure, les noix légèrement grillées et hachées, salez, poivrez, ajoutez un peu de quatre épices.
2. Versez dans un moule à cake et enfournez à 180°C environ 35 min. Laissez reposer 5 min dans le four chaud éteint.

Dégustez tiède ou froid !
Vous pouvez rajouter un peu de poireau émincé ou du céleri branche, quelques châtaignes cuites ou des raisins secs et toutes les herbes qui vous tomberont sous la main.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Tian violet

Une nouvelle façon de déguster la betterave

La photo n'est pas terrible,… mais le plat était très beau et surtout très bon !

Pour 4 personnes :

- 5 pommes de terre moyennes bien lavées, brossées et coupées en rondelles assez fines
- 2 betteraves crues pelées, coupées en deux puis en lamelles aussi épaisses que les pommes de terre
- 1 gousse d'ai pour frotter le fond du plat
- 1 oignon haché
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel, poivre
- 1 c à s de thym
- une dizaine d'olives noires
- 1 c à s de pignons de pin
- 4 gousses d'ail en chemise

Préchauffez le four à 200 c
Mélangez tous les ingrédients, sauf les pignons, dans un grand saladier.
Disposez la préparation dans un plat à gratin préalablement aillé.
Versez un demi verre d'eau au fond du plat.
Recouvrez d'une plaque ou de papier aluminium.
Enfournez 45 min, puis enlever la plaque ou le papier alu et faites griller 10 min.

Pour un plus grand effet :
Séparez les betteraves et les pommes de terre lors de la préparation et disposez-les en rangs distincts dans votre plat ou en rosace.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Trouvaille à l'orange

Ingrédients :

- un paquet de spéculos
- 3 oranges
- 2 c.à s. de purée d'amande blanche bombée
- ½ l d'eau
- 1 verre d'eau
- 3 cuil à soupe de sucre
- 6 g d'agar-agar
- 2 c. à c. d'eau de fleur d'oranger

Pour le décor : fruits frais

1. Mélanger ½ litre d'eau avec le sucre, la purée d'amande blanche et l'agar-agar.
2. Portez à ébullition et laissez frémir en remuant 2 min.
3. Mixez les oranges, un verre d'eau et l'eau de fleur d'oranger
4. Mélangez vigoureusement les deux préparations ou mixez les ensembles.
5. Emiettez les spéculos et étalez les au fond d'un moule à manqué amovible.
6. Versez la préparation à l'orange sur les biscuits. (Utilisez une cuillère à soupe pour déposer le liquide délicatement sur les biscuits pour ne pas qu'ils remontent.)
7. Laissez refroidir et placez au frais deux heures.
8. Décorez avec les fruits frais de votre choix, un peu de cannelle, chocolat ou noix de coco râpée, quelques feuilles de menthe…..

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Velouté de carottes aux flocons de châtaigne et au lait de riz vanillé !

Recette tirée du livre « L'atelier bio »

Ingrédients pour 4 personnes :

4 belles carotte
800 ml de lait de riz vanillé
100g de flocons de châtaigne toastés
400 ml d'eau

Brossez les carottes sous l'eau, les couper en rondelles. Les placer dans un faitout à fond épais avec le lait de riz. Cuire à feux doux et à couvert pendant environ 30 min (les carottes doivent être fondantes).
Pendant ce temps, mettre les flocons de châtaigne et l'eau dans une casserole ; Portez à ébullition et laisser cuire 10 min.
Mixer les carottes au robot culinaire. Ajouter les flocons de châtaignes.
Saler et servir immédiatement.

Astuce : Si le lait de riz utilisé ne contient pas de vanille, lui ajouter une pointe de couteau de vanille en poudre

Atelier AMAP janvier chez Agnès et Olivier

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Wok Amapien

Pour 7 personnes :

- 1 brocoli détaillé assez fin
- 2 petits oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cm de gingembre frais haché
- 4 petites carottes en fins bâtonnets
- 1 c. à soupe de champignons noirs séchés : à réhydrater dans un bol d'eau tiède
- ½ boîte de tomates
- 6 rondelles d'ananas séchés coupées en petits morceaux
- 2 poignées de noix de cajou natures concassées puis grillées à sec
- 4 c. à soupe de sauce soja et 2 c à soupe de miel diluées dans 8 c. à soupe d'eau chaude
- coriandre fraîche hachée
- une pointe de piment fort en poudre
- huile d'olive
- 1 paquet de pâtes chinoises cuites comme indiqué et rincées à l'eau froide après cuisson

Préparez bien tous les ingrédients avant de faire chauffer le wok sur feu vif !
Dès le wok bien chaud, mettez un peu d'huile d'olive puis jetez y l'**oignon, l'ail, le gingembre**, remuez.

Ajouter **le brocoli et l'ananas**, remuez bien pendant une minute, versez un peu d'eau et recouvrez 2 min !

Sortez la préparation avec le brocoli, remettez un peu d'huile puis faites saisir les **champignons réhydratés, les tomates** et **les carottes**, elles doivent rester croquantes.
Rajoutez le brocoli cuit, remuez bien, ajoutez la **sauce au soja et au miel,** la pointe de **piment**, **les pâtes chinoises**, **les noix de cajou,** et **la coriandre** au dernier moment.

N'hésitez pas à rajouter de la couleur avec les nouveaux légumes de saison, des blancs de poulets ou des dès de tofu.

Obligation de manger avec les baguettes !

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)

Wok de légumes

Cuire à la vapeur une belle poignée d'haricots beurre.
Dans un hachoir, mixez 1 à 2 gousses d'ail, 1 cm de gingembre, du curry, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à s d'eau, 1 c. à c. de miel, du sel (ou de la sauce soja)
Dans le wok, faites revenir 1 aubergine et un oignon dans un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez. Baissez le feu, couvrez le temps que l'aubergine soit bien tendre. Rehaussez le feu et rajoutez une courgette coupée en demi-rondelles, un poivron vert pelé coupé en lanières et la sauce à l'ail et au gingembre. Remuez sans cesse. En fin de cuisson, ajoutez les haricots beurre.

Crudités

Râpez du chou rouge et une pomme, assaisonnez légèrement avec du jus de citron, de l'huile d'olive et de colza, du sel et du poivre.

Dans un autre saladier, râpez 2 carottes et assaisonnez de la même façon que pour le chou.

Dans un emporte pièce alternez une couche de chou à la pomme, une couche de graines d'alfalfa germées, une couche de carotte.

Proposez une sauce soja sésame :

Mélangez :
2 c. à s. de purée de sésame (tahin)
2 c. à s. de jus de citron
1 cm de gingembre émincé
1 c. à s. de sirop d'agave ou d'érable (je l'ai oublié lors de l'atelier)
1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. s. d'huile de sésame
Quelques gouttes de Tabasco ou piment en poudre

Quinoa aux épices

Faites dorer à sec dans une grande poêle 2 verres de quinoa, quelques clous de girofle, 2 étoiles de badiane et un peu de cannelle. Rajoutez 4 verres d'eau chaudes salée, laissez cuire 7 min, couvrez puis laissez gonfler le quinoa sur feu très très doux. Dès que les filaments blancs sont sortis,…c'est cuit. Ajoutez un filet d'huile de sésame.

Présentez vos grandes assiettes complètes avec votre inspiration artistique du moment.

N'oubliez pas de parsemer le tout de différentes graines grillées : sésame, tournesol, noix de cajou…et de coriandre fraîche.

© Véronique Wegner – Amap de Tarnos (40220)