



Terre Alim' 2013 - 2014

Le 23 Janvier 2014 - Centre Social de Fougères

Recettes pour 3 à 5 personnes

<p>Soupe de potiron et de patates douces</p> <p>(Experigoût)</p>	<p>Ingrédients : 500 g de potiron, 125 g de patates douces, 1 oignon, ½ poireau, ½ céleri, 1 gousse d'ail, 10 g d'huile d'olive, 30 g de beurre, 25 g de crème, ½ litre de fond de volaille ou eau + sel</p> <p>Comment faire ? Couper le potiron. Enlevez les pépins et mettez le au four, th 6 (180°) en l'arrosant d'un peu d'huile d'olive. Une fois cuit, (après environ 20 mn) récupérer uniquement la chair à l'aide d'une cuillère. Epluchez le reste des légumes (patate douce, poireau, céleri, ail). Faites cuire l'oignon à feu doux et à couvert. Ajoutez les légumes. Les faire suer 5mn. Ajoutez le potiron. Mouillez avec l'eau ou le fond de volaille. Faire cuire le tout à couvert et à feu doux pendant ½ heure. Quand c'est cuit, passez le tout au mixer. Ajoutez la crème et servez.</p>
<p>Samoussas aux légumes de saison</p> <p>D'après "la recette de Kim, Samoussathaï", Restaurant Pique - Prune de St Grégoire</p>	<p>Ingrédients : 1 paquet de feuilles de brick, 2 pommes de terre cuites et épluchées (200 grammes), 1 carotte râpée (100 grammes), 1 oignon, 1 gousse d'ail hachée, 1 petit morceau de gingembre râpé (10 ou 20 grammes), quelques brins de coriandre haché, 1 cuillère à soupe de curcuma, sel, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive</p> <p>Comment faire ? Ecrasez la pomme de terre dans un saladier. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et ajoutez les oignons et la carotte râpée. Faire revenir 5 mn à feu doux. Ajoutez le gingembre. Continuer à mélanger sur feu doux 5 mn Hors du feu, ajoutez la purée de pomme de terre au mélange de légumes cuits. Ajoutez les feuilles de coriandre hachées et le curcuma. Salez votre préparation. Prendre la demi feuille de brick et la plier en 2 pour former un grand rectangle. Mettre une cuillère à soupe sur une extrémité et plier là de façon à faire un triangle. Continuer les pliages en triangle. Cuire les samoussas doucement à la poêle, dans l'huile d'olive, 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soient bien dorés. Poser les sur une feuille de papier absorbant et dégustez sans attendre ce régal croustillant tout en saveurs ! Servir avec une salade verte</p>
<p>Flan aux pommes et aux épices</p> <p>(Experigout)</p>	<p>Ingrédients : 250g compote de pommes tiède ou froide , 2 œufs, 125 g de sucre roux, 150 g de farine, ½ cuillère de sel fin, 1 cuillère de cannelle écrasée ou moulue, 1 gousse de vanille, 1 cuillère de levure, 100 g de beurre, 1 <u>petit</u> verre de lait</p> <p>Comment faire ? Eplucher les pommes et en faire une compote. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la levure, la cannelle et la vanille qu'on a fendu et dont on a prélève les grains. Ajoute la compote diluée avec un verre de lait, puis le beurre fondu. Verse la pâte dans un moule beurré. Fait cuire 40 mn, thermostat 6. Ce délicieux gâteau d'automne a une consistance de flan.</p>