



Terre Alim' 2013 - 2014

Le 10 Janvier 2014 - Centre Social de Fougères

Recettes pour 3 à 5 personnes

<p>Verrine de betteraves</p> <p>(Experigoût)</p>	<p>Ingrédients : 1 kg de betteraves rouges crues, 70 gr de purée de tomates, 4 jaunes d'œufs, 20 g de farine, 50 cl de crème fraîche, du vinaigre, du sucre en poudre, du sel</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Epluche les betteraves crues puis découpe les en fines lamelles. Les déposer dans une marmite. Ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre, un peu de sel. Recouvrir d'eau jusqu'aux légumes. Faire bouillir ce mélange 50 mn.</p> <p>Dans un grand bol, délayer les jaunes d'œufs avec la farine et 1 cuillère à soupe de sucre. Ajouter un peu d'eau froide en mélangeant bien et verser ce liquide (sans grumeaux) hors du feu dans la marmite de betteraves cuites dans leur bouillon . Mélanger de manière à lier l'ensemble. Ajouter la purée de tomates. Mélanger. Ajouter la crème fraîche. Mélanger. Présenter en verrine.</p>
<p>Crackers pomme – graines de courge - tomme</p> <p>(L'appel gourmand de la forêt, L. Louis, <i>La Plage</i>, 2011,)</p>	<p>Ingrédients : 30 gr de graines de courges, 30 gr de tomme locale, 30 gr de pommes séchées, 3 à 4 grains de poivre noir, 100 gr de farine de blé (ou sarrasin), 1 pincée de sel, 60 gr de purée d'amande blanche, 50 ml d'eau tiède.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Préchauffez le four à 190°. Mixez les graines de courges. Râpez le fromage. Hachez finement les pommes séchées. Broyez le poivre. Brassez tous ces ingrédients avec la farine et le sel dans un saladier. Travaillez-les du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sablé. Faites un puits. Ajoutez la purée d'amande et l'eau. Pétrissez la pâte, ajoutez éventuellement un peu d'eau si elle s'émiette et formez une boule.</p> <p>Étalez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé (sur 2 à 3 mm d'épaisseur). Découpez là en triangle ou avec des emporte-pièces de votre choix. Disposez sur une grande plaque de four et enfournez pour 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les crackers blondissent. Laissez-les refroidir sur une grille.</p> <p><i>Ces crackers se conservent une dizaine de jours dans une boîte hermétique, à température ambiante. Repassez-les éventuellement pour quelques minutes au four afin de leur redonner leur croustillant.</i></p>
<p>Galettes de riz aux poireaux et roquefort</p> <p>(G. Daveau, le manuel de cuisine alternative)</p>	<p>Ingrédients : 450 g de riz cuit (ou 200 g de riz cru, cuisson petite céréale), 2 gros œufs (63/73) 60 g de farine (au choix), 12 cl de lait de soja ou de vache, 100 gr de cerneaux de noix, 80 g d'échalotes, 70 g de fromage type comté, rapé ou en copeaux, persil, tamari</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Batte les œufs avec le lait et la farine. Ajoutez 2 cuillères à soupe de tamari. Batte jusqu'à obtenir une pâte lisse. Hachez grossièrement les noix et finement les échalotes et le persil : les incorporez à la préparation avec le riz et le fromage. Goûter et rectifier (sel, poivre, tamari).</p>

	<p>Faites des petites galettes, 2 ou 3 par personnes, en utilisant un peu d'huile d'olive dans une poêle, sur feu moyen. Les faire rissoler 4 mn de chaque côté en les aplatissant au moment où on les retourne.</p> <p><i>(Il y a aussi la possibilité de faire cuire au four ces galettes mais elles seront moins croustillantes . Au four, disposer des petits tas aplatis de préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé que vous avez huilé. Cuire 15 mn à 180°, thermostat 6, four préchauffé)</i></p> <p><i>(Refaire cette même recette en remplaçant le riz par du sarrasin en grain et le poireau par des carottes)</i></p>
--	--

Mesclun	<p>Comment faire ? Eplucher les salades, les assaisonner et les présenter dans les feuilles de choux, pour accompagner les galettes de légumes et céréales.</p>
----------------	--

<p>Gâteau à la courge butternut et aux épices</p> <p>(Experigout)</p>	<p>Ingrédients : 250g purée tiède ou froide, non salée : citrouille , courge musquée de Provence, potimarron,... , 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 petit verre de lait</p>
	<p>Comment faire ? Faire cuire la courge à l'eau. (20 mn maximum). Quand elle est cuite, l'écraser en purée. Dans un saladier, mélange 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 purée de citrouille 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>

