



Terre Alim' 2013 - 2014

Le 7 décembre 2013

Recettes pour 3 à 5 personnes

Verrines poires-céleri (Experigoût)	Ingrédients : 1 radis noir, du beurre et des graines de pavot ; 2 carottes, un fromage frais et des graines de tournesol
	Comment faire ? Eplucher les légumes. Les tailler en bâtonnets de 10 cm. Mettre un peu de beurre ou de fromage frais à un bout. Tremper ensuite les bâtons de légume dans les graines. Disposer joliment dans une assiette.
Verrine de betterave (Experigoût)	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
	Comment faire ? 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. 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.
Potimarron à la provençale (G. Daveau, le manuel de cuisine alternative)	Ingrédients : POTIMARRON A LA PROVENCALE/ 200 gr d'oignons, 200 gr de tomates (ou sauce) , 3 belles gousses d'ail, 1 potimarron (environ 1.5kg), huile d'olive, thym, gros sel, poivre FARCE AUX CHAMPIGNONS/ 200 g de champignons, 3 gousses d'ail, 200 g de tofu, 100 gr de flocons d'avoine, huile d'olive, persil, tamari, sel et poivre. POUR DRESSER LE PLAT/ 40 gr de graines de courges, 100 gr de tomme râpée
	Comment faire ? POTIMARRON A LA PROVENCALE/ Eplucher et l'oignon Et la faire suer jusqu'à transparence dans une casserole couverte avec 3 cuillères d'huile et un peu de gros sel (environ 6 à 7 mn). A transparence, lui ajoutez la tomate, l'ail, le thym et laisser encore 5 mn. Couper le potimarron en 2, l'épépiner et le couper en gros dès de 1.5 cm. Bien le mélanger à la base aromatique précédente. Couvrir et remettre à feu vif pendant 4 mn. Remuez une dernière fois et laisser à feu très doux pendant 30mn. FARCE AUX CHAMPIGNONS/ Laver et émincer les champignons très finement. Ecraser le tofu en miette fines avec une fourchette et l'arroser de tamari. Dans une casserole, faire suer les champignons avec 2 cuillères d'huile d'olive, sel et poivre. Quand ils baignent dans leur jus, y ajouter le tofu et laisser légèrement réduire à feu doux 5 mn en découvrant puis ajouter les flocons d'avoine et le persil.

	<p>POUR DRESSER LE PLAT/ Dans un plat à gratin, disposer la moitié du potimarron au fond, répartir la farce puis couvrir avec le reste de potimarron. Saupoudrez de fromage et décorez de graines de courges. Gratiner 10 mn à four chaud (th 6, 180 à 200°)</p>
--	---

<p>Mousse de poire aux citrons</p> <p>(G. Daveau, le manuel de cuisine alternative)</p>	<p>Ingrédients : 350 g de poires mûres, le zeste d'un 1/2 citron, 30 gr de sucre, 2 g d'agar-agar, 250 g de yaourt nature, 1 blanc d'œuf (gros)</p>
	<p>Comment faire ?</p> <p>Eplucher et couper les poires en dès. Les cuire en compote avec le sucre et le zeste, l'agar-agar dans une petite casserole couverte : 2 mn à feu vif puis 10 mn à feu doux. Mixer et laisser reposer 5 mn pour tiédir légèrement.</p> <p>Monter le blanc d'œuf en neige peu ferme pour pouvoir l'incorporer efficacement. Versez le yaourt dans un bol saladier et y mélanger rapidement la compote. Incorporer le blanc d'œuf avec une spatule souple (maryse) et verser dans des coupelles. Mettre au frais en prévoyant de consommer dans les 24 heures, compte tenu de la conservation limitée du blanc d'œuf cru.</p>