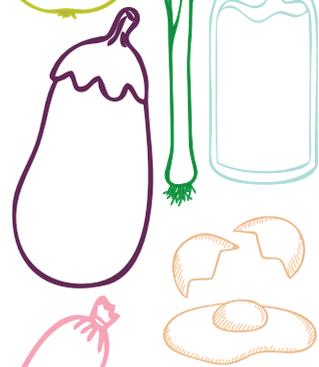
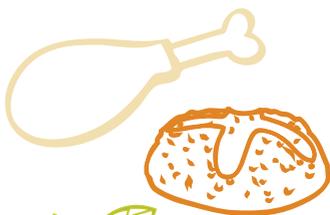




AMAPIEN-NES, EN CUISINE !

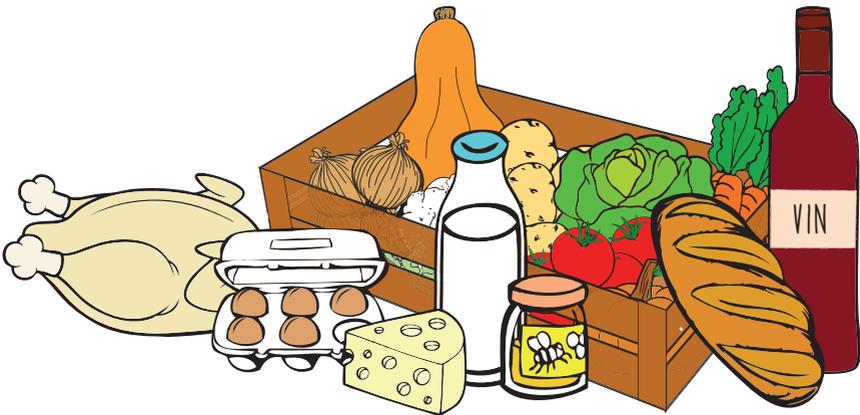


HISTOIRE DE PANIER

Rejoindre une Amap c'est faire le choix d'être partenaire de producteurs locaux et recevoir chaque semaine des produits sains et de saison.

Qu'est ce qu'il y a dans mon panier cette semaine ? Une question qu'en tant que consomm'acteur Amapien, vous vous posez à chaque livraison.

Car en Amap, on ne choisit pas ses aliments !



Pour vous aider à vous accommoder des produits que vous ne connaissez pas, que vous n'aimez pas ou encore que vous mangez très souvent pendant toute une saison, le Réseau des Amap de l'Isère vous propose un livret de recettes par saison à base de fruits et légumes.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet du Réseau des Amap : amap-aura.org.

TOMATES CONFITES ET FROMAGE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 tomates bien mûres (de préférence une variété bien goûteuse type coeur de boeuf)
- 20g de sel
- 20g de sucre
- Poivre
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 100g de brousse / faisselle / chèvre frais cendré / féta / mozzarella...
- Herbes (basilic, persil, ciboulette...)

1 Bien laver les tomates. Les couper en deux dans le sens de la hauteur. Les disposer sur une plaque allant au four, la face coupée vers le haut.

2 Mélanger le sel et le sucre. Saupoudrer généreusement les tomates de ce mélange de manière uniforme. Mettre au four et cuire entre 20 et 45 minutes au four à 160°C suivant le niveau de cuisson désiré.

3 Préparer une huile aromatisée pour l'assaisonnement de la salade : écraser l'ail dans l'huile d'olive. Laisser mariné une demi-heure. Ajouter une poignée d'herbe ciselée un peu avant de servir de façon à ce qu'elle ne s'occide pas.

4 Assaisonner le fromage choisi (excepté la feta qui est déjà très salée). Poivrer les tomates et les servir tièdes ou froides avec le fromage et l'huile aromatisée.

Vous pouvez préparer une huile aux herbes si vous avez le temps. Pour cela, mixer une grosse poignée de tiges de basilic, de persil (préalablement blanchies à l'eau bouillante), de ciboulette, vos herbes plus très fraîches ou encore des tiges de cébette avec 10 à 15 ml d'huile d'olive et une gousse d'ail jusqu'à ce que le mélange chauffe un peu et que l'huile devienne verte. Filtrer cette huile avec un tamis ou un vieux torchon propre. Laisser l'huile s'égoutter sans la presser. La conserver au frigo 1 à 2 semaines maximum.

RAÏTA DE RADIS, GINGEMBRE ET MENTHE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 botte de radis
ou 1 radis chinois
ou 1 radis noir
- 1/2 botte de menthe
- 1 yaourt (à la grecque si possible)
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 à 2cm de gingembre
- Sel / poivre
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de piment de cayenne

1 Faire tremper les radis dans de l'eau froide et bien les frotter. Éplucher le radis s'il s'agit d'un radis noir ou chinois. Garder les fanes pour une autre utilisation (pesto, soupe...).

2 Laver la menthe, la hacher. Ciser l'oignon rouge et hacher les radis (sinon il est possible de les mixer avec le yaourt ou s'ils sont assez gros, de les râper). Râper le gingembre préalablement épluché.

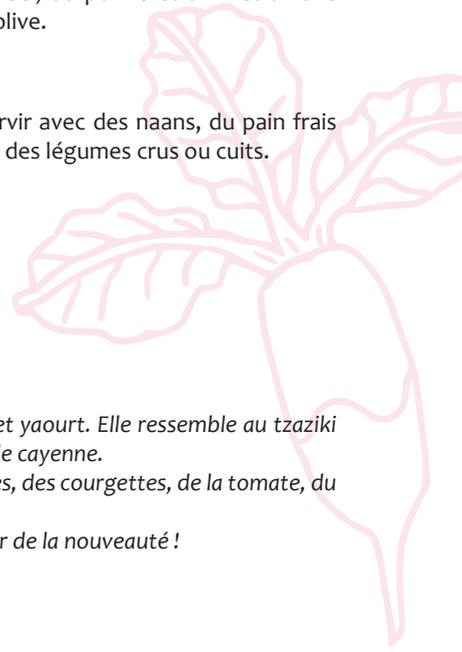
3 Mélanger les légumes, épices et condiments préparés précédemment avec le yaourt, assaisonner avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

4 Servir avec des naans, du pain frais ou des légumes crus ou cuits.

La recette traditionnelle se fait à base de concombre et yaourt. Elle ressemble au tzaziki grec mais avec du cumin, du gingembre et du piment de cayenne.

Il est également possible de la décliner avec des carottes, des courgettes, de la tomate, du piment ou encore de l'ananas !

Vous pouvez varier les herbes et condiments pour créer de la nouveauté !



SOUPE DE COSSE DE PETITS POIS



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

Les cosses de 500g de petits pois
 Une poignée de petits pois
 1 petite pomme de terre
 1 oignon
 2 tiges de menthe
 Sel / Poivre
 Fromage blanc (facultatif)
 Quelques gouttes de citron

1 Laver les cosses de petits pois et la pomme de terre. Éplucher et tailler grossièrement l'oignon, la pomme de terre et les cosses.

2 Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive et de sel. Ajouter la pomme de terre et les cosses. Ajouter de l'eau de façon à couvrir les légumes de moitié. Cuire à petite ébullition avec un couvercle une quinzaine de minutes. Les cosses doivent être molles et la pomme de terre cuite.

3 Mixer les légumes jusqu'à obtention d'une texture la plus lisse possible. Passer ce mélange au moulin à légume ou au tamis. Ajouter quelques gouttes de citron. Rectifier l'assaisonnement et la texture souhaitée. Mettre au frais.

4 Blanchir les petit pois une petite minute dans l'eau bouillante et les refroidir immédiatement. Répartir la soupe dans des verrines ou des bols. Disposer une cuillère à café de fromage blanc. Ajouter des petits pois et de la menthe ciselée.

Le chèvre et la féta se marient également très bien avec le petit pois.

Il est possible d'ajouter de la menthe en fin de cuisson et de la mixer pour avoir un goût plus prononcé.

Vous pouvez également utiliser cette soupe en guise de sauce en accompagnement de pâte par exemple.

GAUFRES DE CAROTTE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

300g de carottes
 2 œufs
 70g de farine
 1 cuillère à café de levure
 Sel/poivre
 Cumin (ou autre épice)

Sauce (facultatif)

150g de fromage frais type brousse
 ou faisselle ou à défaut du yaourt
 1/4 d'oignon rouge
 1/2 botte d'herbes fraîches

1 Laver et éplucher les carottes. Les tailler en gros morceaux et les faire cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Mixer finement les carottes. Si la purée est liquide, la remettre sur le feu en mélangeant constamment pour faire évaporer de l'eau. Prélever 250g de purée. Vérifier l'assaisonnement : elle doit être un peu trop salée. Ajouter les œufs, la farine et une cuillère à café de cumin.

3 Préchauffer l'appareil à gaufre. Mettre une cuillère à soupe de pâte dans chaque moule et laisser cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que se soit légèrement doré.

4 Préparer la sauce en hachant l'oignon rouge et les herbes. Mélanger à la brousse, saler et poivrer.

Vous pouvez servir ces gaufres avec cette sauce (ou une autre) en apéritif, pour un brunch ou un plat salé (accompagnée d'une salade, d'un oeufs et de bacon par exemple). Vous pouvez remplacer les carottes par des patates douces, de la courge ou encore du céleri rave.

BOISSON RAFRAICHISSANTE FENOUIL - CITRON

PRINTEMPS



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1/2 fenouil (environ 100 à 150g)
- 1 citron
- 1L d'eau (ou eau pétillante)
- 100g de sucre roux
- Menthe ou basilic (facultatif)

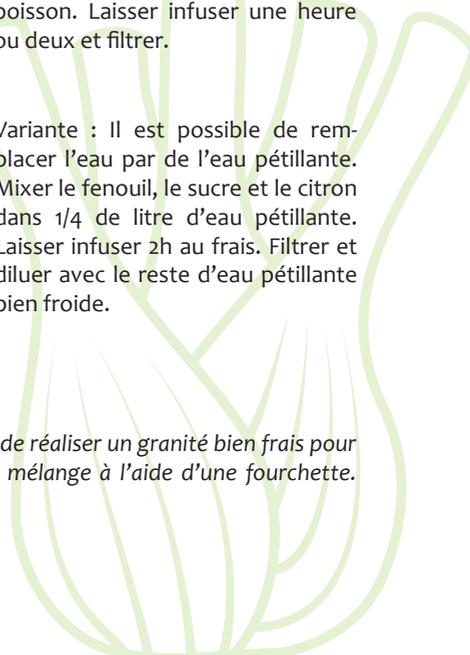
1 Couper le fenouil en petits morceaux, bien le laver. Épucher le citron à vif et couper le en morceaux.

2 Dans un blender, mixer le fenouil, le citron, le sucre et l'eau. Laisser reposer le mélange une heure ou deux au frais avant de le filtrer.

3 Variante : il est possible d'ajouter quelques tiges de menthe ou de basilic préalablement lavées dans la boisson. Laisser infuser une heure ou deux et filtrer.

4 Variante : Il est possible de remplacer l'eau par de l'eau pétillante. Mixer le fenouil, le sucre et le citron dans 1/4 de litre d'eau pétillante. Laisser infuser 2h au frais. Filtrer et diluer avec le reste d'eau pétillante bien froide.

Vous pouvez congeler la boisson dans une boîte afin de réaliser un granité bien frais pour l'été. Une fois congelé, il vous suffira de gratter le mélange à l'aide d'une fourchette. Servir immédiatement.



BROCOLIS EN 2 FAÇONS



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 gros brocolis
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1/4 d'oignon rouge
- 30g de noisette
- 1/2 cuillère à café d'épice (facultatif) : curry, cumin, coriandre, raz-el-hanout...

Commencer par séparer les pieds et les bouquets des brocolis.

1 Pour les pieds :

éplucher les pieds de brocolis de façon à retirer toute la partie filandreuse. (Si besoin retirer quelques petites branches). Il doit désormais être vert clair. Blanchir les pieds de brocolis dans de l'eau salée entre 6 et 10 minutes suivant leur taille. La pointe d'un couteau doit s'enfoncer relativement facilement dedans.

2 Badigeonner les pieds d'un filet d'huile d'olive et des épices.

Faire rôtir au four 10 à 15 minutes à 180°C. Poivrer. Servir en accompagnement d'une viande ou autre.

1 Pour les bouquets :

Blanchir à l'eau salée ou à la vapeur la moitié des brocolis pendant 2 à 4 minutes. Ils doivent être cuits mais ferme. Refroidir les légumes dans de l'eau froide. Les tailler en quartiers. Hacher grossièrement l'autre partie des bouquets de brocolis crus.

2 Torrifier les noisettes et les tailler en gros morceaux. Ciseler finement l'oignon rouge.

Réaliser une sauce avec l'huile de noisette, l'huile d'olive, le vinaigre de xérès, du sel et du poivre.

Mélanger tous les éléments de la salade 20 minutes avant de la servir.

Si vous n'avez pas assez de pieds de brocolis pour les cuisiner pour toute la famille, vous pouvez les garder 3 à 5 jours dans de l'eau au frigo en attendant d'en avoir plus.

La salade peut être agrémentée de fruits et légumes de votre choix : carottes, grenades, chou fleur, chou romanesco, poivrons...

PIZZA AUX RAISINS

ÉTÉ



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

250g de farine
1 sachet de levure de boulanger
120ml d'eau tiède
3 gros oignons rouge
1/2 brique de crème liquide
1 tomme de chèvre
50g de fromage râpé type gruyère
1 petite grappe de raisin muscat
Origan, sarriette ou thym
Sel / poivre
Huile d'olive

1 Préparer la pâte à pizza en mélangeant la levure avec la moitié de l'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter la farine, une grosse pincée de sel et un trait d'huile d'olive. Pétrir 5 à 10 minutes (ajouter un peu d'eau ou de farine si besoin). Laisser gonfler 30 à 90 minutes.

2 Éplucher et émincer les oignons rouges. Les faire fondre à feu doux dans un peu d'huile d'olive avec du sel. Couvrir et laisser cuire tranquillement 10 à 15 minutes en remuant

de temps en temps.
Ajouter la crème liquide et laisser un peu réduire. Saler et poivrer.

3 Étaler la pâte à pizza. Disposer dessus le mélange d'oignons et la tomme de chèvre découpée en tranches ainsi que le fromage râpé.

4 Couper les raisins en deux et retirer les pépins. Les répartir sur la pizza. Parsemer d'herbes.
Cuire la pizza 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 220°C.

*Le raisin n'est pas le seul fruit susceptible d'être apprécié sur ce type de pizza !
Il est tout à fait possible de faire la même recette avec de la pêche ou encore de l'abricot.
Leur cuisson apportera un côté un peu caramélisé à la pizza, délicieux !*

GASPACHO JAUNE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 300g de tomate jaune
- 1 poivron jaune
- 3 abricots bien mûrs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- Huile d'olive
- Sel / poivre
- Basilic
- 30g de pain rassis (facultatif)

1 Faire bouillir une casserole d'eau. Retirer le pédoncule des tomates. Sur la face opposée réaliser une petite incision peu profonde en croix. Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante et lorsque la peau commence à s'ouvrir les plonger dans de l'eau froide et retirer leur peau. Réaliser la même étape avec les abricots s'ils ne sont pas très mûrs.

2 Une fois pelées, mixer les tomates et le poivron préalablement lavé et épépiné. Ajouter 2 abricots, le vinaigre de cidre, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixer et goûter.

3 Suivant le goût de chacun, il est possible d'ajouter plus d'abricots, ou du pain rassis pour un gazpacho plus épais.

4 Servir très frais avec des herbes fraîchement ciselées sur le dessus ou des croûtons maisons par exemple.

D'autres fruits et légumes sont susceptibles de bien se marier à ce gazpacho. Vous pouvez essayer avec de la pêche, du melon jaune ou des brugnons. Côté légumes, vous pouvez ajouter de la courgette jaune ou du concombre (que vous épluchez pour garder la couleur jaune). Partez du principe que les fruits et légumes de la même couleur se marient souvent bien ensemble !

SALADE D'AUBERGINE

ÉTÉ



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 3 aubergines
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel / poivre
- 4 tiges de menthe

1 Laver les aubergines. Les tailler en fines tranches de 2 à 3mm d'épaisseurs. Saler légèrement les tranches de chaque côté et laisser reposer 10 à 15 minutes.
Éssorer les aubergines en les pressant contre du papier absorbant ou un torchon propre.

2 Faire sécher les tranches d'aubergine au four pendant 15 à 20 minutes à 160°C en les disposant sur une grille recouverte de papier surfurisé.

3 Préparer la sauce en mélangeant le jus du citron avec deux fois plus d'huile d'olive, l'ail écrasé et du poivre. Ajouter au dernier moment la menthe émincée.

4 Mélanger les aubergines et la sauce et laisser reposer une trentaine de minutes à température ambiante. Remuer régulièrement. Les aubergines doivent être réhydratées par la sauce. S'il manque du liquide, ajouter un peu de jus citron et d'huile d'olive.
Vérifier l'assaisonnement et servir.

Cette recette est parfaite en accompagnement d'un barbecue ou pour un appétitif dînatoire. Très fraîche, elle a le mérite de changer des salade de pomme de terre !

TOURTE DE BLETTES SUCRÉE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

250g de farine
 2 œufs
 1/2 sachet de levure chimique
 50g + 75g de sucre
 50ml d'huile d'olive
 1/2 citron
 2 poires (ou pommes)
 1 botte de blette
 10g de parmesan
 Pignons de pin légèrement torréfiés
 Raisins secs réhydratés au pastis ou à l'eau chaude
 Sucre glace

1 Réaliser la pâte en mélangeant la farine, la levure, 50g de sucre, les zestes du citron et une pincée de sel. Dans un autre bol, mélanger un œuf et l'huile d'olive. Former une boule homogène en mélangeant le contenu des deux bols et en ajoutant autant d'eau que nécessaire. Laisser reposer au moins 30 minutes à température ambiante.

2 Séparer les feuilles de blettes des côtes (les garder pour une autre utilisation). Laver les feuilles et les trancher en fines lamelles. Ajouter une cuillère de sel fin, bien mélanger et laisser dégorger 30min.

3 Une fois dégorgées, rincer les blettes et les mélanger aux pignons, raisins, à un œuf battu, 75g de sucre et au parmesan. Laver, éplucher et couper les poires en lamelles.

4 Couper la pâte en 2. Étaler la moitié très finement et la déposer dans un moule à tarte beurré. Déposer le mélange à base de blettes et les poires en lamelles. Étaler la 2ème partie de la pâte et recouvrir la tarte avec celle-ci. Former les trous sur le dessus à l'aide d'un couteau. Cuire 30 à 45 minutes à 180°C. Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

Cette recette niçoise fait partie des recettes traditionnelles transmises oralement dans les familles. Les proportions ne sont pas forcément exactes, il faut donc s'adapter à ce que vous avez entre les mains.

SALADE DE CHOU RAVE, NAVET ET NOISETTE

AUTOMNE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 choux raves
- 1 navet
- 30g de noisettes
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- Sel/poivre
- Gingembre frais (facultatif)

- 1 Éplucher les choux raves et le navet. Les tailler en batonnets très fins.
- 2 Réaliser une sauce en mélangeant le jus de citron avec un trait d'huile d'olive, une pincée de sel et poivre et du gingembre frais si vous en avez (quelques coups de râpe suffiront !).
- 3 Torrifier les noisettes au four pendant une dizaine de minutes à 180°C. Retirer leur peau au maximum. Hacher-les grossièrement.
- 4 Au dernier moment, mélanger les légumes avec la sauce. Parsemer de noisette.

Le chou rave est très frais. Il est agréable de le manger cru. Bien sûr, il se marie très bien avec les légumes pour réaliser des salades composées. Vous pouvez aussi le mélanger à des pommes ou à des poires. Il ira également très bien sur des tartines en appétitif avec du chèvre frais ou du houmous par exemple.

GOZLEME AUX ÉPINARDS



INGRÉDIENTS

pour 4 chaussons

150g de farine
 1/2 sachet de levure de boulanger
 70ml d'eau (environ)
 2 oignons
 300g d'épinard frais
 1 cuillère à café de cumin
 2 gousses d'ail
 50g de fromage au choix (facultatif)

1 Réaliser une pâte à pain en mélangeant la levure avec de l'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter la farine et une grosse pincée de sel. Pétrir 5 à 10 minutes (ajouter un peu d'eau ou de farine si besoin). Laisser gonfler 30 à 90 minutes.

2 Préparer la farce :
 Laver les épinards et retirer leurs côtes. Si les feuilles sont grandes, les hachées grossièrement. Émincer les oignons.
 Faire revenir les oignons dans une poêle avec de l'huile d'olive. Une fois dorés, ajouter du sel et

laisser cuire 5 minutes avec un couvercle en surveillant régulièrement. Remettre sur feu moyen, ajouter les épinards et du sel. Remuer très régulièrement jusqu'à ce que les épinards soient cuits et que l'eau se soit évaporée.

3 Couper la pâte en 4. Étaler chaque morceau en un cercle assez fin. Mettre de la farce et du fromage au centre et plier le chausson en 2 (en mettant un peu d'eau à la jointure). Faire chauffer une poêle anti-adhésive sans matière grasse. Faire revenir les chaussons 2 à 5 minutes sur chaque face.

Ces chaussons turcs sont déclinables avec différentes farces : à la viande, au fromage, aux légumes. Vous pouvez réaliser une farce avec vos restes pour ces chaussons : purée de courge, poêlé de légumes aux épices, poulet rôti... Il faut juste que la farce ne soit pas trop humide.

STEAK DE CHOU-FLEUR, SAUCE CHIMICHOURI

AUTOMNE



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 1 cuillère à café d'origan ou d'herbe de provence
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- Sel / poivre

1 Préparer la sauce chimichourri : laver, sécher et équeuter le persil. Éplucher et dégermer l'ail et l'oignon. Mixer dans un bol l'oignon coupé grossièrement, l'ail, et les herbes jusqu'à obtenir une sorte de pâte. Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

2 Retirer les côtes du chou. Tailler 2 tranches épaisses (environ 2cm de large) dans le centre du chou-fleur (chaque tranche est reliée par la moitié du pied du chou-fleur).

3 Faire revenir les steaks dans de l'huile d'olive avec du sel jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Disposer les morceaux de chou-fleur dans un plat allant au four. Poursuivre la cuisson au four pendant environ 20 minutes à 180°C.

4 Servir avec la sauce chimichouri en accompagnement d'une viande ou complété avec une céréale.

Ce plat peut être servi en plat principal ou en apéritif. Il vous suffira de tailler le chou-fleur en bouquets et de le servir avec différentes sauces : une sauce chimichourri, une sauce fromage blanc, un houmous...

TARTE TATIN DE PANAIS, POIRE ET POIVRE NOIR



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

3 gros panais
2 poires
200g de farine
100g de beurre doux
40ml d'eau froide
1 cuillère à soupe de miel (ou
de sucre roux)
Sel / Poivre noir
Huile d'olive

- 1 Préparer la pâte à tarte : mélanger la farine avec le beurre en morceaux et une cuillère à café de sel. Une fois le mélange sableux, ajouter l'eau froide et former une boule homogène. Laisser reposer au frais.
- 2 Laver et éplucher les panais. Les tailler en quatriers. Les cuire à l'étouffé dans une casserole avec un peu d'eau, et de sel (ou à la vapeur).
- 3 Une fois cuits, ajouter le miel (ou le sucre) dans la casserole et faire revenir jusqu'à ce que les légumes

soient caramélisés.

Laver les poires, les éplucher et les tailler en quatriers de même taille que le panais.

- 4 Dans un plat allant au four, disposer les panais cuits et poires crues en alternant les quatriers. Étaler la pâte à tarte à la dimension du plat. Recouvrir le panais avec la pâte. Faire en sorte que celle-ci passe sur les bords du plats. Cuire 30 à 45 minutes à 180°C. Décoller le tour du plat et retourner la tarte sur une assiette. Donner quelques coups de moulin à poivre avant de servir.

Cette recette fonctionne avec beaucoup de légumes : navets, pommes de terre, aubergines, oignons, échalotes, courges, carottes, courgettes, endives, tomates, fenouils, choux, betteraves, choux raves...

Vous pouvez agrémenter cette tarte d'herbes comme du thym, de l'origan ou de la sauge, de fruits secs ou de fromage.

CRUMBLE DE CHOU ROUGE

HIVER



INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

1/2 chou rouge
1 oignon
50g de noix
50g de parmesan
50g de pain dur en chapelure
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de crème épaisse
40g de beurre mou
Huile d'olive
Herbes (sauge, thym...)
Sel / Poivre

1 Laver, épucher et tailler en fines lamelles le chou rouge et l'oignon. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive et quelques feuilles de sauge. Ajouter le chou rouge, l'ail haché et du thym. Cuire à couvert pendant 20 à 30 minutes à feu doux. Remuer régulièrement. Une fois cuits, retirer la sauge et ajouter la crème.

2 Préparer la pâte à crumble : hacher les noix et les mélanger avec la chapelure, le parmesan, un peu de thym et le beurre.

3 Garnir un plat à gratin avec le mélange à base de chou. Le recouvrir du crumble et cuire 30 minutes à 180°C.

Cette recette peut facilement être transformée en hachi parmentier si vous désirez un plat plus consistant. Pour cela, ajoutez une base de lentilles (assaisonnée avec de la sauge pendant la cuisson) ou de viande hachée cuite sous le chou rouge. Il faudra également disposer une couche de purée de pomme de terre (ou patate douce, carotte ou autre) entre le chou et le crumble.

GNOCCHI DE BUTTERNUT



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

250g de pomme de terre
type binje
200g de butternut crue
100 à 150g de farine
1 jaune d'œuf (facultatif)
Sel / poivre
25g de beurre
Sauge

1 Laver les pommes de terre et la butternut, les disposer sur une plaque de cuisson (entières) et les faire cuire au four pendant environ 45min à 170°C.

2 Une fois cuits, éplucher les légumes et les passer au moulin à légumes (ou les écraser à la fourchette). Égoutter la butternut si elle est encore juteuse. Saler et poivrer de manière à ce que la purée soit un peu trop assaisonnée.

3 Ajouter le jaune d'œuf et la farine. Former une boule homogène (elle peut être un peu collante mais il

ne faut pas trop ajouter de farine pour ne pas avoir des gnocchis trop fermes.) Former des boudins de pâtes assez fins et les tailler en morceaux d'environ 1cm. Ne pas hésiter à utiliser beaucoup de farine pour éviter de coller la pâte au plan de travail.

4 Cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter lorsqu'ils remontent à la surface. Les refroidir sous de l'eau froide puis les faire dorer dans un poêle chaude avec du beurre moussant et de la sauge.

Les gnocchis maison sont un peu long à faire mais tellement meilleurs que les industriels ! Il est possible de les réaliser avec de la purée de patate douce, de céleri rave, de betterave, carotte (faites juste attention à avoir une purée assez sèche) et bien sûr de pomme de terre ! Vous pouvez ajouter des surprises directement dans la pâte : du fromage, des épinards ou encore des champignons.

ENDIVES, SAUCE AUX GRAINES DE TOURNESOL

HIVER



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 8 petites endives
- 120g de graines de tournesol
- 1 citron
- Sel
- Poivre
- Huile
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

1 Faire tremper 100g de graines de tournesol pendant 2h. Les égoutter et les mixer au blender avec le jus du citron, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et le cumin. Ajouter de l'eau au fur et à mesure pour obtenir une texture lisse mais épaisse (comme une vinaigrette épaisse).

2 Rincer les endives. Les couper en 2 ou 4 dans la longueur. Faire revenir la face coupée des endives dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles colorent un peu.

3 Mettre les endives dans un plat allant au four. Il est possible d'ajouter sur chaque endive un filet de miel pour ceux qui n'aiment pas l'amertume de l'endive. Les cuire 10 à 15 minutes à 180°C, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, faire revenir le reste de graines de tournesol dans une poêle, les saler.

4 Servir en entrée chaude ou en plat en accompagnement d'une viande blanche ou complété d'une céréale.

Cette recette peut être réalisée avec tous les légumes à couches : fenouil, oignon, chou rouge ou blanc...

Faites attention à bien adapter le temps de cuisson au four et la taille de la coupe. Si besoin, ajoutez un fond d'eau ou de bouillon dans le plat au moment de les mettre au four pour apporter un peu de vapeur pour faciliter la cuisson.

GÂTEAU À LA BETTERAVE



INGRÉDIENTS

pour 1 moule à cake

- 2 œufs
- 150g de betterave crue rapée
- 60g de cerneaux de noix
- 65g d'huile d'olive
- 100g de sucre
- 125g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à café de 4 épices

1 Préchauffer le four à 180°C. Torréfier les noix 10 à 15 minutes et les laisser refroidir.

2 Mélanger les œufs et le sucre. Bien fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il double de volume (à la main il est plus facile de commencer par fouetter les œufs et d'ajouter le sucre au fur et à mesure).

3 Ajouter la farine préalablement mélangée à la levure et aux épices. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Incorporer l'huile d'olive.

4 Ajouter la betterave râpée et les noix hachées grossièrement. Verser dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourner 30 à 35 minutes à 180°C. Laisser le gâteau refroidir dans le moule avant de le démouler.

Il est possible de remplacer les betteraves par des carottes ou de la butternut rapées. Vous pouvez varier les fruits secs en les remplaçant par des noix de pécan, des châtaignes grillées ou des raisins secs. Vous pouvez également ne pas mettre de fruits secs si vous désirez un gâteau plus moelleux.

CÉLERISOTTO

HIVER



INGRÉDIENTS

pour 2 à 4 personnes

- 1/2 céleri rave
- 1 oignon
- 1/2 verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de crème épaisse (facultatif)
- 1 tomme de chèvre sec ou 75g de fromage à pâte dur très sec
- 75g de beurre
- 1L de bouillon de légume

1 Éplucher le céleri. Le tailler en petits cubes de 0,5cm de côté. Couper l'oignon en petits dès.

2 Faire revenir l'oignon dans une partie du beurre à feu doux. Saler. Ajouter le céleri. Faire revenir et déglacer au vin blanc. Une fois le vin évaporé, mouiller à mi-hauteur avec le bouillon. Laisser cuire à feu doux avec un couvercle en remuant souvent. Renouveler l'opération une deuxième fois dès que le liquide s'est évaporé. Une fois que l'eau a

été absorbée, goûter la préparation et recommencer une nouvelle fois s'il manque de cuisson. Assaisonner.

3 Une fois cuit, ajouter le fromage préalablement râpé, la crème et le reste du beurre.

4 Vous pouvez servir ce plat en accompagnement d'une volaille par exemple. Il est aussi possible de le manger seul : cette recette conviendra alors pour 2 personnes.

Quelques conseils pour le célerisotto en plat unique :

Ce plat est assez doux, vous pouvez lui apporter du pep's en y ajoutant des zestes de citron ou une salade de céleri branche. Pour la salade : épluchez une branche de céleri, taillez-la en lamelles très fines. Assaisonnez très simplement avec un trait d'huile d'olive, un peu de vinaigre de cidre et de la fleur de sel. Si vous le désirez, ajouter un peu de texture avec une poêlée de champignons ou des fruits secs torrifiés.

CUISSON EN CROÛTE DE SEL



INGRÉDIENTS

La première cuisson sera plus adaptée pour les poissons entiers et les viandes.

La deuxième conviendra mieux aux légumes, fruits et fromages.

Les légumes racines conviennent particulièrement bien grâce à leur bonne tenue à la cuisson.

Il faut juste savoir que la taille de la pièce à cuire fera varier le temps de cuisson.

1 Choisir la méthode utilisée :
Il est possible de cuire l'ingrédient uniquement dans du sel (plutôt pour les ingrédients plats). Pour cela, il vous faudra une quantité non négligeable de gros sel de qualité type Guérande (2 à 6kg). Placer du sel dans un récipient pouvant contenir l'ingrédient. Déposer le produit et le recouvrir totalement de sel de manière à former une couche homogène et hermétique tout autour de celui-ci. Bien tasser. Cuire au four à 220°C pendant 20 minutes pour des petits poissons, compter 40 minutes pour une pièce de viande un peu plus conséquente. Laisser un peu reposer, sortir l'aliment de sa croûte et servir.

2 Il est également possible de cuire votre ingrédient dans une pâte à sel. Pour cela, utiliser la proportion (à faire autant de fois que nécessaire pour recouvrir totalement l'ingrédient) : 3 verres de

farine, 1 verre de gros sel, 1 verre d'eau (ou plus suivant la texture de la pâte).

Étaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur et recouvrir l'ingrédient (en laissant la peau pour les fruits et légumes). Bien veiller à boucher tous les trous et à évacuer tout l'air. Cuire 30min à 4h en fonction de la taille de l'aliment (pour un ordre d'idée, cuire 30/40minutes de petits navets et 4h un gros céleri rave entier). Vérifier la cuisson en perçant la croûte et en plantant un couteau. Si l'aliment n'est pas encore cuit reboucher le trou avec de la pâte à sel. À la sortie du four, laisser reposer 10 minutes, éplucher le légume et le servir en morceaux avec une noix de beurre.

Assaisonner votre produit avant cuisson : ajouter du poivre, des épices, des herbes ou autres condiments (mais pas besoin de sel !). Cette cuisson forme un phénomène d'osmose, ainsi les arômes se développent au maximum !

PICKLES



INGRÉDIENTS

Marinade	Facultatif :
(proportion) :	/Baies (poivre, genièvre, baie rose...)
3L d'eau	/Rhizomes (gingembre, curcuma, raifort...)
2Kg de sucre	/Alliacée (échalotte, oignon, ail...)
1L de vinaigre	/Alcool (Whisky, vodka...)
1 cuillère à soupe de sel	/Herbes (aneth, ciboulette, persil ...)

1 Préparer la marinade : dans une casserole faire bouillir l'eau avec le sucre et le sel. Hors du feu, ajouter le vinaigre.

2 Les aliments à mariner : une multitude de produits peuvent être mangés en pickles. Principalement utilisée pour les légumes (carottes, navets, choux, betterave, concombre, courgettes, courge...) cette marinade fonctionne aussi avec des fruits (prune, raisin, pomme, poire, groseille...) qu'il faudra infuser dans un liquide moitié moins vinaigré et moins chaud.

3 Condiment : la marinade varie de goût en fonction du type de vinaigre : cidre, blanc, balsamique, xérès... Il est envisageable d'ajouter des baies de genièvre, des clous de girofles, du poivre, des échalottes... Certains produits seront à ajouter directement avec le sucre pour qu'ils infusent dans le liquide le plus longtemps possible, et

d'autres (comme les herbes fraîches) seront ajoutés au moment de la mise en bocal.

4 Processus : préparer les légumes (ou fruits). Laver (éplucher pour certains légumes), tailler les aliments en lamelles ou petits morceaux. Faire bouillir un bocal et le remplir du (ou des) produits choisis. Le compléter de marinade bouillante (préalablement infusée si besoin) et d'éventuels condiments. Fermer le bocal et le retourner. Laisser refroidir. Conserver dans un endroit sombre et au frigo une fois ouvert.

Idées d'associations :

Concombre / aneth / vinaigre de cidre

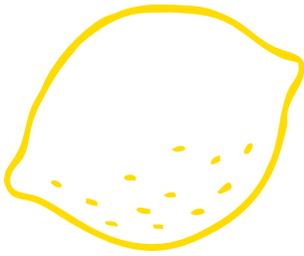
Navet / betterave / vinaigre blanc

Poire / poivre / xérès

Chou-fleur / échalotte / Vinaigre blanc

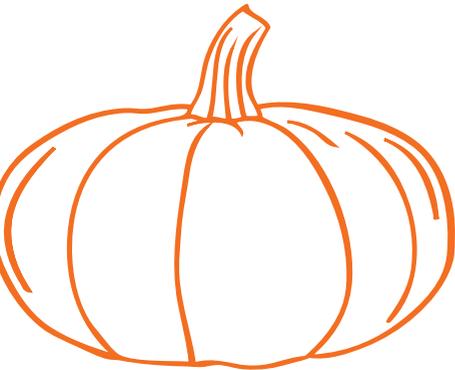
Radis / gingembre / vinaigre blanc

Navet / Whisky / vinaigre de cidre



Retrouvez plus de recettes sur le site du Réseau des Amap : amap-aura.org/

N'hésitez pas à partager vos découvertes gustatives avec le Réseau en envoyant vos recettes à l'adresse : contact@alliancepec-isere.org



Alliance PEC - Réseau des Amap de l'Isère
2, rue Gustave Flaubert
38100 Grenoble
contact@alliancepec-isere.org

Réalisé par Coline Besson - Service civique