



Chantier d'insertion permanent

15/01/2014



Recettes de la semaine

Soupe de courge :

Pour 4 personnes : 1,5kg de potiron, 75cl de crème liquide, sel/poivre, muscade.

Les croûtons : 12 tranches de baguette (1cm), 12 tranche de saucisson lyonnais coupé très fin, 150g de gruyère râpé.

*Eplucher le potiron, enlever les graines, puis le découper en morceaux de taille moyenne.

*Faire cuire le potiron 10 minutes environ (la chair doit être tendre) dans l'eau salée. Bien égoutter.

*Dans une casserole, mixer les morceaux avec la crème. Assaisonner de sel, poivre et muscade.

* Préparer les croûtons : disposer sur chaque tranche de pain, une fine tranche de saucisson.

*Ajouter une pincée de gruyère.

*Dorer ensuite le tous au four.

*Mettre les croûtons dans chaque assiette, et ajouter la soupe bien chaude.

Gratin de rutabagas à la dauphinoise :

Pour 4 personnes : 1kg de rutabagas, 2 gousses d'ail, 30cl de lait entier, 30cl de crème fraîche liquide, 1 noix de beurre + 20g, Sel/poivre au moulin.

*Peler, rincer les rutabagas et les émincer finement.

*Les cuire 15 minutes dans une eau salée frémissante (départ à froid ; décompter le temps aux premiers frémissements).Egoutter et réserver.

*Préchauffer le four à 180°C.

*Hacher l'ail, Finement, et les parsemer au fond d'un plat à gratin.

*Y répartir les lamelles de rutabagas (qui doivent rester, au minimum, 1 à 2 cm au-dessous du rebord du plat).

*Mélanger le lait et la crème fraîche avec une grosse pincée de sel et quelques généreux tours de moulin à poivre, et verser ce mélange sur les rutabagas.

*Parsemer le dessus de petit morceaux de beurre et cuire four 50 minutes.



Les légumes de la semaine



Paniers simples: Carottes (1 kg), 5 pièces de poireaux, pommes de terre (1 kg), céleri branche à disposition, rutabagas ou navets (2 à 5), une portion d'épinard (200gr).

Paniers doubles: Une portion de courges, carottes (2 kg), 10 pièces de poireaux, pommes de terre (2 kg), une portion d'épinard (200gr), céleri branche à disposition.

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers