



Menu éthique

Menu éthique

Tian de légumes de saison

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

De Mai à septembre

200 g de courgette

50 g d'aubergine

150 g de tomate

30 g d'oignon

200 g de pomme de terre

5 g d'ail

5 g d'herbette du jardin, sel, poivre

D'Octobre à Mai

300 g de pomme de terre

100 g de poireau

200 g de potiron

100 g de panais

10 g d'ail

5 g d'herbette du jardin, sel, poivre

160 ml de bouillon de légumes

10 ml d'huile d'olives

Réalisation

- Laver tous les légumes.
- Émincer l'oignon et hacher l'ail.
- Éplucher la pomme de terre et garder la peau.
- Découper les légumes en rondelles.
- Mélanger les légumes dans un saladier avec l'ail, l'oignon et l'huile.
- Saler, poivrer et mettre les herbes.
- Installer en alternant les rondelles de vos légumes dans un plat.
- Verser dessus le bouillon pour le tian d'hiver.
- Mettre au four 30 à 40 minutes.
- Faire revenir les épluchures de pomme de terre et panais avec un peu d'huile très chaude dans une poêle.
- À la sortie du four, verser vos épluchures «frites» sur le tian.

Kefta et brochette de poulet

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

300 g de viande hachée de poulet

50 g d'échalote

20 g d'oeuf

20 g de panure

4 pincées de sel, poivre

2 g de curry

80 g de panure d'enrobage

80 g de gésier de poulet

20 ml de sauce soja

20 ml de mirin

12 pics à brochette

Réalisation

- Émincer l'échalote.
- Mélanger dans un bol le poulet, l'échalote, l'œuf, la panure, le sel et le curry.
- Former 2 saucisses avec la masse de poulet.
- Passer un pic à brochette à travers.
- Rouler la brochette dans la panure.
- Cuire dans une poêle avec un peu d'huile.
- Faire une mini-brochette avec les gésiers.
- Cuire à la poêle.
- Déglacer au mirin et avec la sauce soja.

Menu éthique

Crumble de fruits de saison

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

400 g de fruits de saison (pomme, poire, nectarine...)

40 g de biscotte

40 g de cerneaux de noix

40 g de sucre (voir en fonction des fruits)

20 g de beurre

Réalisation

- Découper les fruits en petit cube.
- Beurrer un moule et répartir les fruits dedans.
- Passer au mixeur la biscotte, le sucre et les noix.
- Verser le mélange sur les fruits.
- Cuire 10 mn à 180°C.
- Peut se servir avec une boule de glace vanille maison.