

alimentarium



Menu éthique

Menu éthique

Tian de légumes de saison

Recette pour 12 personnes



Ingrédients

De Mai à septembre

565 g de courgette

140 g d'aubergine

400 g de tomate

71 g d'oignon

565 g de pomme de terre

28 g d'ail

12 g d'herbette du jardin

D'Octobre à Mai

850 g de pomme de terre

280 g de poireau

565 g de potiron

280 g de panais

28 g d'ail

12 g d'herbette du jardin, sel et poivre

480 ml de bouillon de légumes

24 ml d'huile d'olives

Réalisation

- Laver tous les légumes,
- Emincer l'oignon et hacher l'ail.
- Eplucher 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 mettez 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.
- A la sortie du four verser vos épluchures «frites» sur le tian.

Kefta de poulet et brochette de gésiers

Recette pour 12 personnes



Ingrédients

960 g de viande hâchée de poulet

140 g d'échalote

1 oeuf

60 g de panure 12 g de sel et de poivre

12 g de curry

240 g de gésier de poulet

60 g de sauce soja

60 g de mirin

36 pics à brochette

Réalisation

- Emincer 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 12 personnes



Ingrédients

1,4 kg de fruits de saison (pomme, poire, nectarine...)

120 g de biscotte

120 g de cerneaux de noix

120 g de sucre (voir en fonction des fruits)

60 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.