



Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: chou frisé, radis, fenouil ou carotte, épinard ou pomme de terre, ratatouille

Saint-Brice:

Petit panier : chou fleur, radis, fenouil ou carotte, épinard ou pomme de terre, ratatouille

Grand panier : salade, fenouil, ratatouille, navet boule d'or, chou fleur, carotte, pomme de terre

Saint-Leu:

Petit panier : chou fleur, radis, fenouil ou carotte, épinard ou pomme de terre, ratatouille

Grand panier : salade, fenouil, ratatouille, navet boule d'or, chou fleur, carotte, pomme de terre

Ezanville:

Petit panier : betterave/chou rave/chou fleur, radis, ratatouille, pomme de terre, carotte

Grand panier : salade, fenouil, ratatouille, navet boule d'or, chou fleur/chou frisé, carotte, pomme de terre

Gâteau à la carotte

Ingrédients (8 personnes)

- 50g de farine
- 1paquet de levure
- 1 c à soupe d'huile
- Zeste d'un citron
- 1 c à c de cannelle
- 250g d'amandes en poudre
- 180g de sucre
- 4 œufs
- 200g de carottes finement râpées

Préparation

Étape 1 :

Mélanger les œufs et le sucre au mixer jusqu'au blanchissement du mélange.

Étape 2 :

Mettre dans un saladier et y ajouter les carottes, les amandes, la farine, la levure, la cannelle, le citron et l'huile, bien mélanger et mettre dans un moule beurré cuire à 180°C 25 à 30 minutes.

Valeur monétaire des paniers de cette semaine :

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à € et les paniers familiaux à €.

• Croquettes de chou fleur

Ingrédients (10 pièces)

- 1/2 chou-fleur
- 1 œuf
- 1/2 oignon pelé et ciselé
- 25 g de fromage de Comté râpé
- 25 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure
- 1 demi bouquet de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel

Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple.

Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez-les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée.

Préchauffez votre four à 190°C.

Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement.

Ajoutez la chapelure et mélangez.

Ajoutez le fromage de Comté râpé.

Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel.

Ajoutez un œuf et mélangez bien.

Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au-dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez-vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce.

Biryani aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de riz
- 100g de yaourt
- 300g de chou fleur
- 100g de carottes
- 50g de pommes de terre
- 50g de petits pois
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill. à café de concentré de tomates
- 10 raisins secs
- 10 noix de cajou nature
- 1 cuill. à café de poudre de coriandre
- 1/2 cuill. à café de garam masala
- 1 cuill. à café de curcuma en poudre
- 1 cuill. à café de paprika en poudre
- 1 cuill. à café de graines de cumin
- 3 clous de girofle
- 4 grains de poivre
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 gousses de cardamome noire
- 1 cm de gingembre frais
- 1/4 bottes de coriandre fraîche
- eau
- huile d'arachide (ou de tournesol)
- sel

Préparation :

- Rincer le riz 2 ou 3 fois avant de le mettre à tremper pendant 30 minutes dans un grand bol d'eau froide.

Peler les pommes de terre et carottes puis les couper en gros morceaux.

Faire de même pour le chou fleur.

Émincer l'oignon.

Presser l'ail et le gingembre.

Écraser grossièrement les gousses de cardamome.

Hacher finement la coriandre fraîche.

Dans un bol, mélanger le yaourt avec les poudres de curcuma, de coriandre, de paprika et le garam masala.

Dans une poêle, faire chauffer 4 cuill. à soupe d'huile.

Quand l'huile est chaude, ajouter les graines de cumin, les feuilles de curry, les clous de girofle, les grains de poivre, le bâtonnet de cannelle, les gousses de cardamome écrasées, mélanger.

Ajouter l'oignon, mélanger.

- Quand les oignons sont dorés, ajouter le chou fleur, les pommes de terre, les carottes et les petits pois; mélanger.

Incorporer l'ail, le gingembre et le sel, laisser cuire pendant 5 minutes.

Ajouter le yaourt mélangé aux épices, remuer et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes environ.

Ajouter la coriandre fraîche, mélanger.

- Prélever la moitié des légumes. Réserver.

Ajouter le concentré de tomate au reste des légumes dans la poêle ; mélanger et laisser cuire pendant 2-3 minutes.

- Faire chauffer une grande casserole d'eau avec du sel et un peu d'huile.

Quand l'eau bout, précuire le riz 8 minutes environ (le riz doit être cuit à 90%). Égoutter le riz.

- Étaler la moitié des légumes au fond de la poêle.

Verser et étaler la moitié de riz par dessus.

Étaler les légumes mis de côté sur le riz.

Verser et étaler l'autre moitié de riz par dessus.

Laisser cuire le tout à feu très doux pendant 3-4 minutes, le temps que le riz finisse sa cuisson.

- Mélanger délicatement le riz et les légumes avant de servir le biryani

