


Vous prendrez bien un petit dessert ? 😊



Muffins courge butternut et noix

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de purée de courge butternut
- 200 g de ricotta
- 80 g de farine de maïs
- 80 g de fécule de maïs
- 80 g de sucre de canne non raffiné ou de cassonade
- 50 g de noix concassées
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe ou à table d'huile de noix
- 1 cuil. à café ou à thé de levure chimique ou poudre à lever
- 1 cuil. à café ou à thé de vinaigre blanc
- 1/2 cuil. à café ou à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 cuil. à café ou à thé de 4 épices
- 1 pincée de sel fin

Pour préparer un glaçage, il ne faut pas qu'il soit trop liquide sinon il va couler. Pour cela, il faut 70 g de sucre glace et 1 cuillère à soupe de jus de citron ou d'eau et mélangez. S'il vous paraît vraiment épais ajoutez quelques gouttes d'eau et mélangez de nouveau. Ajoutez de petites quantités à la fois car le glaçage devient vite trop liquide. Si tel est le cas, ce n'est pas grave. Ajoutez un peu de sucre glace et mélangez. Il est aussi possible de le mettre quelques minutes au froid pour le durcir un peu. Nappez le dessus des muffins avec un pinceau à pâtisserie et laissez durcir le glaçage.

Temps de préparation : 15mn
Purée de courge : 30mn
Temps de cuisson : 20mn

Faites chauffer le four à 180° C ou 350 °F.

Posez un moule à muffins en silicone sur une plaque à four ou des calissettes à muffins dans un moule.

Dans un saladier, pesez la farine, puis la fécule de maïs, puis le sucre de canne et faisant la tare pour chaque ingrédient. Ajoutez la levure, le bicarbonate, le sel, les épices et les noix. Mélangez.

Dans un saladier à bord haut, mettez la purée de courge, la ricotta, l'huile et les œufs. Mixez avec un mixer plongeant de façon à obtenir une crème lisse.

Versez la préparation liquide sur les aliments secs. Mélangez grossièrement. S'il reste un peu de la farine non incorporée et qu'il y a des grumeaux c'est normal.

Versez la préparation dans les moules à muffins jusqu'aux 3/4. Faites cuire 20 minutes à 180°C ou 350°F.

Laissez tiédir avant de démouler.

Pour préparer la purée de courge de façon à préserver au maximum ses valeurs nutritives voici comment faire:

- épluchez le potiron, coupez des cubes de 3 cm de côté maximum.
- cuire: à la vapeur ou au four à micro-ondes pendant 6 minutes dans un récipient à couvercle et 2 cuillères à soupe d'eau.

Ces muffins peuvent être congelés. Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Pour qu'ils retrouvent leur moelleux, passez-les environ 20 secondes au four à micro-ondes ou placez-les au four chauffé à 180° C pendant 10 minutes en



Parole de jardiniers

Nous avons mis de l'engrais sous forme de granulé pour nourrir la plante, et nous avons ensuite amender pour planter les pommes de terre nouvelle dans la parcelle dehors.



Composition de votre panier semaine 13

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
				9,15 €

Panier à 10 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
				11,15 €

Panier à 15 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
0,5 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,75 €
				16,35 €



CAROTTES ET NAVETS À LA CARDAMONE

INGRÉDIENTS

- 500g de carottes
- 500g de navets
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-c d'épices : cannelle et cumin en poudre
- Graines de cardamone ouvertes
- 1 c-à-c de gingembre
- 2 c-à-s de pistaches
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 2 verres d'eau
- Sel et poivre.

PRÉPARATION

Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail.

Piler les graines de cardamone. Presser le gingembre.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre.

Peler et couper en cubes les carottes et les navets. Les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure.

Augmenter le feu et prolonger la cuisson pendant 5mn pour faire dorer les légumes.

Salier et poivrer.

Piler les pistaches et en parsemer les légumes.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 55MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN