

Vous prendrez bien un petit dessert ? 😊



## MOELLEUX HEALTHY POTIRON NOISETTES

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de purée de potiron
- 50 grammes de compote de pommes sans sucre ajouté
- 50 grammes de farine de pois chiche
- 100 grammes de purée de potiron
- 50 grammes de compote de pommes sans sucre ajouté
- 50 grammes de farine de pois chiche
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- purée de noisettes

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN  
TEMPS DE CUISSON : 25MN  
TEMPS TOTAL : 55MN

### PRÉPARATION

Il suffit tout simplement de mélanger les ingrédients petit à petit à la farine de pois chiche.

Dans des petits moules en silicone, déposez 2 cuillères à soupe de préparation, puis ajoutez une cuillère à café de purée de noisettes.

Recouvrez de la préparation jusqu'à 1 cm du bord.

Enfournez à 170 °C pendant 25 minutes.



## Parole de jardiniers

Comme l'an passé, une équipe de l'atelier maraichage cette semaine s'est rendu au Sival à Angers, l'occasion d'aller à la rencontre de nos fournisseurs, de voir les innovations et d'assister aux conférences.

« Nous avons vu des arracheuses à pomme de terre, des lames souleveuses, des dérouleuses à bâches. Nous avons rencontré nos fournisseurs de plants (briand), des entreprises de lutte biologiques (coccinelles ..) »

Jean luc



## Composition de votre panier semaine 4

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				<b>8,30 €</b>

### Panier à 10 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,12 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,7 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
				<b>10,18 €</b>

### Panier à 15 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,12 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
				<b>15,29 €</b>



## TARTE À LA COURGE AUX OIGNONS CARAMELISÉS

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 600 g de courge précuite
- 25 cl de crème ou de fromage blanc
- 2 œufs
- une poignée de lardons fumés
- 1 gros oignon
- 1 petite c-à-s de sucre roux
- 1 c-à-s de vinaigre balsamique
- Sel, poivre du moulin

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 1H15MN**  
**TEMPS TOTAL : 1H45MN**

### PRÉPARATION

Pré cuire la courge, 40mn au four, 20mn vapeur ou 45mn dans l'eau bouillante.

Préchauffer le four sur thermostat 5-6 (200°C).

Placer la pâte dans un moule à tarte.

Après avoir précuit la courge réduire le légume en purée.

Dans un saladier, mélanger les deux jaunes d'œufs avec la crème. Incorporer la purée de courge.

Battre les blancs d'œufs en neige puis les ajouter à la préparation.

Placer les lardons sur la pâte puis verser dessus le flan.

Mettre au four pour environ 35 min.

Pendant la cuisson, préparer les oignons caramélisés : les émincer puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Lorsqu'ils ont bruni, les saupoudrer de sucre puis ajouter le vinaigre. Mettre 2 min à feu vif puis baisser le feu et laisser mijoter encore 10 min.

Sortir la tarte du four puis disposer les oignons caramélisés et servir.

Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)