





FONDANT DE CHOU ROMANESCO

INGRÉDIENTS

- 1 belle tête de chou romanesco (600 gr de fleurettes)
- 2 œufs
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 3-4 cuillères à soupe de graine de courge

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS PRÉCUSSION DU CHOU : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10

PRÉPARATION

Lavez le chou romanesco puis détaillez le en fleurettes. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit fondant. Égouttez soigneusement. Disposez le chou romanesco dans un blender (hormis quelques fleurettes pour la décoration) puis mixez finement.

Ajoutez la maïzena, la crème, les jaunes d'œufs, noix de muscade, sel et poivre.

Monter les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la purée de chou romanesco. Disposez dans des ramequins. Décorez de graines de courges et des fleurettes.

Faire cuire environ 40 minutes à 100°C. Servez bien chaud.

Ces petits fondants accompagneront bien une viande, rouge ou blanche.

Vous pouvez utiliser le concept avec du chou-fleur ou du brocoli.

Ajoutez un peu de fromage râpé ou de parmesan dans le fondant pour une saveur fromagère.

Parole de jardiniers

Nous avons fini de semer de l'engrais vert (féverole et avoine). Cela permet de nourrir le sol et ne pas laisser le champ à nu.

Nous utilisons un semoir à céréales pour semer l'avoine et le trèfle et un vico pour semer de la féverole

Yves



CLICK 

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

Composition de votre panier semaine 43

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,15 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				15,10 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
0,5 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				10,50 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,6 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,10 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				8,32 €