



## DOIGTS DE SORCIÈRE AU PARMESAN

### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé intégrale T 150
- 40 grammes de parmesan en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 Cl d'eau
- 15 à 20 amandes
- concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe d'herbes de provence

### PRÉPARATION

Dans le bol de votre robot, mélangez la farine, les herbes de provence, le parmesan.

Ajoutez l'huile d'olive, puis petit à petit l'eau tout en continuant de faire tourner le robot.

Vous devez obtenir une boule de pâte humide mais qui ne laisse pas de trace.

Laissez reposer 30 minutes.

Formez alors des petits boudins fins (prenez exemple sur la forme de votre petit doigt - on peut en faire une quinzaine environ).

Déposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Pour chaque boudin : pressez légèrement les côtés verticaux avec votre pouce et votre index, 2 fois sur la longueur pour créer les 2 phalanges; puis déposez un peu de concentré de tomates et une demi amande pour créer l'ongle d'un côté, un peu de concentré de tomates de l'autre côté (doigt coupé!)

Terminez en créant des sillons avec un couteau pour faire les pliures des doigts !

Enfournez 15 minutes à 180°C.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 15MN

TEMPS TOTAL : 45MN

# L'écho des Salades

## Parole de jardiniers

Nous venons de recevoir les sacs de semences de l'ail que nous mettrons en terre sous bâche plastique début novembre dans une serre. Nous prévoirons également l'irrigation.

Frédéric et Lionel se chargent d'enlever l'écaille qui enrobe l'ail entier, le plateau racine et la tige centrale puis séparent les caïeux. Il faudra préparer les têtes en les mettant dans des seaux avec de la bouillie bordelaise (compatible avec le Bio) afin de les protéger au maximum des insectes et parasites.

Comme d'habitude, au moment de planter, il ne faudra pas oublier de mettre les têtes dans le bon sens, c'est-à-dire le caïeu la tête pointue vers le haut.





## INGRÉDIENTS

- Courge : 500 g
- Pomme de terre : 1
- Oignon : 1
- Branche de céleri : 1
- Bouillon de volaille : 20 cl
- Curry : 1 cuillère à café
- Lait de coco : 20 cl
- Beurre : 5 g
- Sel
- Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN  
TEMPS DE CUISSON : 35MN  
TEMPS TOTAL : 1H

## VELOUTÉ DE COURGE AU CURRY

## PRÉPARATION

Laver et retirer les pépins de la courge. Éplucher la courge, la pomme de terre et l'oignon. Les détailler en morceaux.

Faire fondre le beurre dans une cocotte, y ajouter la courge, l'oignon, le céleri et la pomme de terre.

Laisser revenir pendant 5 minutes puis mouiller avec le bouillon de volaille, le lait de coco.

Ajouter le curry.

Laisser mijoter pendant 30 minutes, la courge doit être très tendre.

Mixer au robot, saler et poivrer à convenance.

## Composition de votre panier semaine 45

Prix 15,00 €

### Panier à 15€

#### Produits

| Qté   | Désignation                    | Origine         | PU     | Total  |
|-------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|
| 1 x   | SALADE                         | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 1 x   | POIREAU Vrac 1 kg              | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 1 x   | COURGE POTIMARRON              | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 0,4 x | ECHALOTE Vrac 1 kg             | FRANCE-Plourivo | 5,50 € | 2,20 € |
| 1 x   | CHOU ROMANESCO                 | FRANCE-Plourivo | 3,30 € | 3,30 € |
| 0,5 x | EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 5,30 € | 2,65 € |

### Panier à 10€

Prix 10,00 €

#### Produits

| Qté   | Désignation                    | Origine         | PU     | Total  |
|-------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|
| 1 x   | SALADE                         | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,4 x | POIREAU Vrac 1 kg              | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,20 € |
| 1 x   | COURGE POTIMARRON              | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 1 x   | CHOU ROMANESCO                 | FRANCE-Plourivo | 3,30 € | 3,30 € |
| 0,4 x | EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 5,30 € | 2,12 € |

10,72 €

### Panier à 8€

Prix 2,50 €

#### Produits

| Qté   | Désignation                    | Origine         | PU     | Total  |
|-------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|
| 1 x   | SALADE                         | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 1 x   | COURGE POTIMARRON              | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 1 x   | CHOU ROMANESCO                 | FRANCE-Plourivo | 3,30 € | 3,30 € |
| 0,3 x | EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 5,30 € | 1,59 € |

8,99 €