



CHOU FLEUR AUX PÉTALES DE JAMBON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 500 g de chou fleur + 6 petits bouquets
- 12 tranches fines de jambon de pays fumé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de muscade
- beurre
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Détailler le chou-fleur, le laver et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Égoutter, réserver 6 petits bouquets.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrer 6 ramequins. Les garnir de 2 tranches de jambon, en les faisant déborder du ramequin, et en les plaçant bien au fond. Réserver au frais.

Verser le reste du chou-fleur dans le robot mixeur. Ajouter la crème, les œufs. Mixer, puis ajouter farine, parmesan, sel, poivre, muscade. Mixer jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Remplir les ramequins de la préparation, puis déposer un bouquet de chou-fleur dessus.

Mettre au four pour 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Laisser refroidir une minute puis démouler délicatement.

Parole de jardiniers

Plantation de fraises.

« Nous avons prévu une serre entière de fraises (Rubis, ciflorette et Dreams) sur 5 bandes de 40 mètres. C'est du plant qui a passé du temps au frigo ..les plants de fraisiers doivent aller au froid pour les stimuler.

Récolte prévue Mi-avril fin de récolte fin juin. »

Jean-Luc





C'est la pleine saison des pommes !
Profitez de cette recette simple et pas chère !

COULANT AUX POMMES



INGRÉDIENTS

Première préparation :

- 10 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 8 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe d'amandes en poudre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 3 pommes

Deuxième préparation :

- 120 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 œufs

PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre, la poudre d'amande, le lait, l'huile et les œufs.

Verser la pâte dans un moule à manqué de 24 cm, beurré et fariné.

Éplucher et couper les pommes en tranches épaisses. Les déposer sur la pâte. Mettre au four et laisser cuire pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter le sucre et l'extrait de vanille et laisser fondre le sucre. Hors du feu, ajouter les œufs.

Verser cette préparation sur le gâteau et remettre le tout au four pendant 15 minutes. Laisser refroidir.

Saupoudrer de sucre glace.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN

TEMPS DE CUISSON : 35MN

TEMPS TOTAL : 1H

Composition de votre panier semaine 50

Panier à 15€

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,2 x	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
1 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 x	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 x	CHOU FLEUR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,4 x	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €

Panier à 10€

15,42 €

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,15 x	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,6 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,10 €
0,8 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
1 x	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,3 x	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	1,59 €

10,55 €

Panier à 8€

Prix 2,50 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,15 x	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,5 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
0,5 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 x	CHOU FLEUR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,3 x	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	1,59 €

8,44 €