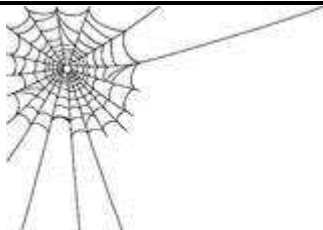


Info Panier de légumes



Ha ! Ha ! Ha Haaaloween...

Concilions les fêtes de la Toussaint et notre panier de légumes, ou comment faire du sucré avec des légumes. Après le gâteau de courgette et chocolat un peu complexe, je vous propose aujourd'hui un gâteau orange aux carottes pour halloween très facile à réaliser même avec des enfants.

Il nous faut :

- 200g de carottes,
- 200g de poudre d'amandes,
- 50g de farine,
- 4 œufs,
- 180g de sucre
- 1 sachet de levure chimique.



Laver et éplucher les carottes, les passer à la centrifugeuse.

Réserver la pulpe et boire le jus.

Travailler les œufs et le sucre, puis y incorporer la pulpe de carottes, rajouter le reste des ingrédients.

Mettre le mélange dans un moule à gâteau en silicone et faire cuire 45 min th 6 (1 heure dans un moule classique).



Laisser refroidir un quart d'heure avant de démouler : à déguster froid ou tiède.

Ainsi confectionné, ce gâteau a une belle couleur orange sans le goût des carottes.

Pour ceux qui n'ont pas de centrifugeuse ou qui préfèrent sentir le goût des carottes, il est possible d'utiliser des carottes finement râpées.

Sonia De Vlieger

Recettes à partager

Crème de potimarron aux châtaignes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 700 g. de chair de potimarron
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 200 g. de châtaignes cuites + quelques-unes pour la décoration
- quelques pluches de persil plat
- sel, poivre



Préparation :

1. Couper le potimarron en cubes ; peler l'oignon et le détailler en rondelles.
2. Laver le blanc de poireau et l'émincer en julienne.
3. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire suer l'oignon et le poireau pendant 2 mn environ en remuant ; ajouter les cubes de potimarron, saler, poivrer et couvrir d'eau.
4. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 15 mn à petits bouillons.
5. Ajouter les châtaignes et poursuivre la cuisson 15 à 20 mn.
6. Mixer et incorporer la crème.
7. Parsemer de brisures de châtaignes réservées, de brins de persil et servir chaud.