

Info Panier de légumes



*Vous êtes invité le 24 septembre 2011 à
L'inauguration du « Chemin d'Arts »
à la ferme de la Berque
Rendez-vous à partir de 14h à la ferme.*



Chou blanc à l'éthiopienne

Ingrédient pour 4 personnes

- ½ chou blanc
- 4 carottes
- 1 oignon
- 5 pommes de terre moyennes
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1cc de cumin moulu
- 1 cc de curcuma
- Sel et poivre



1. Coupez les carottes en rondelles et les pommes de terre en petits cubes.
2. Emincez finement le chou et l'oignon.
3. Faites revenir l'oignon 5 minutes dans l'huile chaude. Ajoutez les carottes, le chou et les épices puis cuire une dizaine de minutes à couvert.
4. Ajoutez les cubes de pommes de terre et prolonger la cuisson jusqu'à ce que celles-ci soient tendres. Ne pas hésitez à ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à attacher.

Gâteau « blancs d'œufs »

- 180 g de sucre
- 100 g de farine
- 60 g de beurre
- 5 blancs d'œuf minimum
- 1 pincée de sel
- Amandes effilées



1. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre.
2. Ajouter la farine et le beurre en crème.
3. Beurrer un moule à manquer. Parsemer le fond d'amandes effilées et verser la préparation dessus. Cuire 20 minutes à 180°C

Soufflé glacé à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Congélation 5h

- 2 jaunes d'œufs
- 85 g de sucre glace
- Le jus d'une orange
- Le jus d'un ½ citron
- Le zeste d'une orange (½ pour la recette et ½ pour le décor)
- 15 cl de crème fleurette



1. Découpez 4 bandes de papier sulfurisé de 10 cm de large environ. Pliez-les en deux dans le sens de la largeur. Fixez les bandes autour des verrines, en les maintenant avec un élastique et en les laissant dépasser de 4 cm
2. Dans une casserole à fond épais, fouettez les jaunes d'œufs et 60 g de sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le jus des agrumes. Mettez sur feu doux, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Au premier bouillon, retirez du feu. Laissez refroidir et ajoutez la moitié du zeste d'orange.
3. Fouettez la crème fleurette très froide en chantilly très ferme, en ajoutant peu à peu 25 g de sucre glace. Incorporez la chantilly à la préparation à l'orange.
4. Répartissez la crème à l'orange dans les verrines, en laissant déborder pour donner l'impression d'un soufflé. Placez au moins 5h au congélateur.
5. Au moment de servir, sortez les soufflés glacés du congélateur. Retirez le papier sulfurisé et décorez avec quelques zestes d'orange.

Vous pouvez nous laisser vos petites astuces et recettes....