



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 50 g de fromage frais à tartiner
- 5 g de raifort
- 5 cl de jus de citron
- 40 g de fromage blanc bio local
- 5 cl de lait 1/2 écrémé
- Quelques brins de ciboulette
- 1 petite échalote
- Un pincée de sel
- 450 g de haricots rouges cuits bio local
- 5 g de noisettes concassées

Fiche technique entrée

SALADE DE HARICOTS ROUGES BIO LOCAUX À LA CRÈME DE RAIFORT

DÉROULÉ :

- Dans un saladier délayez le fromage frais au raifort avec le jus de citron et le fromage blanc
- Avec un mixeur plongeant lisser le mélange de fromage frais en ajoutant le lait jusqu'à l'obtention d'une texture fluide
- Ciseler l'échalote et la ciboulette finement et les ajouter au mélange
- Ajouter une pincée de sel
- Torréfier 10 minutes les noisettes dans un four à 150°C ou thermostat 5
- Mélanger la crème de raifort avec les haricots rouges
- Parsemer de noisettes concassées torréfiées.





INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 80 g beurre doux
- 150 g farine de blé semi complète (T 110)
- 80g de parmesan râpé
- 10 g graines de chia
- 10 g graines de sésame graines blanches
- 10 g graines de tournesol
- 1 brin de romarin
- 450 g de butternut bio local
- 450 g de potimarron bio local
- 450 g de pois cassés bio local cuits

Fiche technique plat

CRUMBLE DE COURGES ET POIS CASSÉS AU PARMESAN

DÉROULÉ :

LE CRUMBLE :

- Faire fondre le beurre, ajouter la farine, le parmesan, les graines et le romarin
- Répartir dans un plat à four
- Faire cuire 45 minutes à 150°C ou thermostat 5
- Laisser refroidir.

LA GARNITURE :

- Laver les butternuts et potimarrons
- Sur une planche à découper détailler les courges en cubes
- Dans un grand volume d'eau salée bouillante pocher les cubes de courges quelques minutes
- Quand la courge est cuite ajouter les pois cassés.

ASSEMBLAGE :

- Dresser les courges et pois cassés dans un plat à gratin
- Concasser le crumble
- Déposer généreusement le crumble sur le mélange
- Mettre à cuire 30 minutes à 180°C ou thermostat 6
- Servir accompagné d'une salade verte.





INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 10 pommes Golden
- 100 g de sucre roux
- Une pincée de cannelle moulue
- 400 g de fromage blanc bio local

Fiche technique dessert

COMPOTE DE POMME CANNELLE ET FROMAGE BLANC BIO LOCAL

DÉROULÉ :

- Laver et éplucher les pommes
- Couper en quartiers
- Faites cuire les pommes avec le sucre et la cannelle au four 30 minutes à 150°C ou thermostat 5 dans un plat couvert
- Laisser refroidir
- Servir accompagné de fromage blanc bio local.

