



Soupe aux flocons d'avoine

Ingrédients

2 c. à soupe de flocons d'avoine
1 c. à soupe de farine
Un peu de beurre (env. ½ c. à soupe)
Oignon haché
0.5dl d'eau
Du bouillon (selon votre goût)

Préparation

- Faire griller les flocons d'avoine à feu doux dans une poêle (à surveiller et remuer constamment avec une cuillère en bois),
- rajouter la farine et la faire roussir,
- rajouter le beurre et l'oignon haché et bien mélanger le tout,
- rajouter l'eau,
- rajouter du bouillon et remuer le tout,
- faire cuire le tout durant, au minimum, 5 minutes.

Source : Agenda 21



Pommes au four

Ingrédients

1 pomme par personne
Du beurre
Des noisettes moulues
Du sucre de canne « brut » (Mascobado) ou du miel
Flocons de beurre
2,5dl de crème fraîche

Préparation

- Couper les pommes en deux et enlever le trognon,
- pour chaque ½-pomme, mélanger 1 c. à café de noisettes moulues avec 1/2 c. à café de sucre (ou du miel) et remplir le trou laissé par le trognon enlevé par ce mélange,
- ajouter un flocon de beurre sur chaque moitié de pomme,
- ajouter la crème fraîche dans le fond du récipient.

Cuisson

Faire cuire entre 10 à 20 min au four préchauffé à 250°C.

Source : Agenda 21



Beignets aux pommes

Ingrédients

Pâte à crêpes épaisse, reposée durant 1h – cela la rend meilleure (farine, œufs, lait ou boisson de riz, de l'eau, un peu d'huile et une prise de sel)
Pommes, coupées en fines tranches
Huile de tournesol

Préparation

Plongez les fines tranches de pommes dans la pâte à crêpes épaisse, les ressortir et dorer dans de l'huile de tournesol. CONSEIL : pour éviter de devoir ajouter trop d'huile, faire dorer les « baignées » de préférence dans une poêle en téflon.

Source : Agenda 21



Et encore quelques recettes des Jardins de Cocagnes pour des sauces...

... à salade légère

Ingrédients

½ yaourt
1 – 2 c. de bouillon froid
1 petite c. à café de moutarde
2 c. à soupe de persil ou de ciboulette haché
Sel et poivre

Préparation

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez les deux cuillères d'herbes fraîches.

... Aioli

Ingrédients

2 jaunes d'œufs
5 gousses d'ail
2dl d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde
1 filet de vinaigre
1 pincée de poivre
2 pincées de sel (ou plus, selon votre goût)

Préparation

Il faut que les œufs et le vinaigre se trouvent à température ambiante. Commencez par piler l'ail dans un mortier, pour en faire une pommade. Rajoutez les deux jaunes d'œufs, le sel et poivre, et un peu d'huile. Mélangez bien avec un fouet, et rajoutez le vinaigre et la moutarde. Tout en remuant, ajoutez maintenant l'huile en petits filets. La mayonnaise doit prendre, et le mélange s'épaissir jusqu'à obtention de la densité voulue.

... Vinaigrette de noix

Ingrédients

1 c. à café d'huile de tournesol
1 c. à soupe d'huile de noix
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de vinaigre de pomme
6 – 8 cerneaux de noix
1 gousse d'ail

Préparation

Passez tous les ingrédients au mixer pour obtenir une sauce crémeuse.