

Billes de courge confites sur lit de chèvre au miel

Ingrédients

1 courge Butternut
50 g de sucre environ
1 chèvre frais
1 cuillère à café de miel
assez fort (châtaignier,
ronce...)
1 poignée de graines de
courge

Préparation

Prélever des billes de Butternut

Après avoir fait un sirop avec de l'eau et du sucre, y faire confire les billes de Butternut.

Mélanger délicatement le miel au chèvre frais.

Hacher ou mixer les graines de courges

Disposer dans les verrines le chèvre au miel puis quelques billes de Butternut. Saupoudrer les graines de courge hachées.

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Brick aux blettes, lardons et fromage

Ingrédients

Pour 20 bricks

300g de blettes (côtes et feuilles)

1 chèvre frais

100g de lardons

10 feuilles de brick

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation

Rincer les blettes puis les blanchir (plonger dans l'eau bouillante et retirer dès la reprise de l'ébullition). Les émincer finement

Faire revenir les lardons. Une fois bien cuits et dégraissés, ajouter les côtes de blettes. Faire dorer 10 minutes

Ajouter le fromage et assaisonner.

Couper les feuilles de brick en demi-lune et placer sur la longueur 1 belle cuillerée à soupe du mélange. Replier les côtés, rouler pour former un nem et passer à la poêle dans de l'huile d'olive.

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Salade potimarron et choux rouge

Ingrédients

1 potimarron petit et jeune
(pour avoir une peau mince)
1 petit chou rouge
1 demi oignon rouge
Quelques jeunes pousses
d'épinard et/ou de scarole
Quelques noix
1 cuillère à café de miel
¼ de tasse de jus de citron
Persil
Huile de colza ou d'olive
Sel et poivre

Préparation

Rincer épinard, scarole et persil. Hacher très finement l'oignon rouge. Ciseler les jeunes pousses et le persil.

Préparer la vinaigrette dans le fond d'un saladier : mélanger le jus de citron, le miel, l'oignon rouge, l'huile, le sel et le poivre.
Ajouter les jeunes pousses et le persil

Râper le potimarron (avec la peau si il est petit et jeune)
Râper ou hacher finement au couteau le chou rouge.
Obtenir 3 tasses environ de chaque.

Ajouter au saladier et mélanger délicatement puis parsemer de noix.

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Parmentier de vitelotte et courge musquée

Ingrédients

500g de pomme de terre vitelotte
1 petite courge musquée
2 oignons
Aiguillettes ou restes de poulet
50 g de beurre
Huile d'olive
Persil
Sel et poivre

Préparation

Faire cuire dans de l'eau les pommes de terre vitelotte pendant 15min environ. Une fois cuites, les peler et les écraser à la fourchette avec 25g de beurre. Saler, poivrer et réserver.

Eplucher la courge musquée et la détailler en cubes. Dans une casserole, cuire les cubes de courge avec une noix de beurre et un peu d'eau. Écraser à la fourchette avec 25g de beurre. Saler, poivrer et réserver.

Emincer l'oignon, le faire cuire dans un peu d'huile et y ajouter le poulet émincé. Faire revenir et y ajouter du persil haché.

Dans une verrine ou à l'aide d'un emporte pièce (6cm), déposer une couche de vitelottes, aplatir un peu, ajouter une couche de purée de courge musquée puis disposer le mélange oignon/poulet.

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr