

Soupe Minestrone

Ingrédients (4 p.)

4 bâtons de céleri
2 carottes
2 courgettes
1 oignon blanc
8 tomates fraîches
250 g de courge Butternut
250 g de haricots secs
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Bouquet d'herbes de Provence
Sel et poivre

Prix par personne

X,XX €

Préparation

Faire tremper les haricots une nuit

Rincer les haricots. Faire bouillir dans une casserole remplie d'eau à feu vif environ 30 minutes. Rincer et réserver.

Tailler les bâtons de céleri, la courge Butternut, les courgettes et les carottes en dés de petite taille. Emincer l'oignon et l'ail.

Faire revenir l'oignon dans une grande casserole à feu moyen environ 2-3 minutes. Ajouter le bouquet d'herbes de Provence, l'ail, les tomates les carottes et les courges Butternut. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Verser tous les autres légumes et faire mijoter pendant une heure.

Ajouter les haricots. Saler et poivrer.

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 de quinoa aux fruits secs sur compote de pommes

Ingrédients (4 p.)

2 pommes
120 g de quinoa
6 abricots secs
2 poignées de raisins secs
1 poignée de noisette
1 cuillère à soupe de sucre blond
1 pincée de cannelle

Prix par personne

X,XX €

Préparation

Laver et peler les pommes. Retirer les pépins et couper les pommes en morceaux. Les faire fondre avec la cannelle à feu doux.

Rincer et cuire le quinoa. Le rafraîchir sous l'eau froide et l'égoutter soigneusement.

Torréfier les noisettes dans une poêle anti-adhésive, puis les frotter dans une lingette propre pour en retirer la peau. Les réduire en morceaux dans un mixer.

Couper les abricots en tout petits morceaux. Mélanger le quinoa avec les abricots secs, les raisins secs, le sucre et les noisettes.

Dresser en verrines en répartissant la salade de quinoa sur un lit de compote de pommes.

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

Beignets aux pommes

Ingrédients

3 pommes
3 cl de Calvados
30 g de sucre glace
150 g de farine
150 g de fécule de pomme
de terre
3 gr de levure chimique
25 cl d'eau
1 pincée de sel
1 gousse de vanille

Prix par personne

X,XX €

Préparation

Laver et peler les pommes. Retirer les pépins et couper les pommes en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Mariner les tranches de pommes dans du Calvados.

Réaliser l'appareil à beignets : mélanger la farine, la fécule de pomme de terre et la pincée de sel. Ajouter l'eau en fouettant doucement. Ajouter les grains de la gousse de vanille.

Enrober les tranches de pommes avec l'appareil à beignets et frire 2-3 minutes de chaque côté.

Egoutter sur du papier absorbant.

Poudrer de sucre glace et servir aussitôt.

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

Epluch'pommes

Ingrédients (4 p.)

5 pommes
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de
cannelle

Prix par personne

X,XX €

Préparation

Laver soigneusement les pommes. Les éplucher à l'aide d'un économe en veillant à faire de larges épluchures

Dans une boîte hermétique, incorporer les épluchures de pommes et ajouter le sucre et la cannelle. Refermer le couvercle de la boîte et secouer afin que les épluchures soient uniformément sucrées.

Répartir les épluchures de pommes sur la plaque du four, garnie d'une feuille de papier sulfurisé. Eviter de les superposer pour que toutes les chips de pommes soient bien croustillantes après cuisson.

Enfourner pendant 20 minutes à 150°C.

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

Sucette aux pommes

Ingrédients (une dizaine de sucettes)

2 pommes
150 g de sucre

Prix par personne

X,XX €

Préparation

Laver et peler les pommes. Retirer les pépins et tailler les pommes comme vous le désirez.

Piquer les morceaux de pommes avec des bâtonnets.

Faire un caramel : dans une casserole, verser le sucre et 10 cl d'eau froide. Laisser cuire sans remuer. Lorsque le caramel est blond, arrêter le feu et tremper les sucettes de pommes.

Laisser refroidir avant de déguster.

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