

Idées Recettes de la Semaine 10-2020

Choux de Bruxelles aux pommes

1kg de Choux de Bruxelles 2 Pommes moyennes
Huile d'Olive 1 pincée de cannelle Sel

Faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes à 20 minutes les Choux de Bruxelles.

Éplucher les pommes, les couper en cubes et les faire sauter dans une poêle dans un peu d'huile d'olive.

Saupoudrer les pommes de cannelle et ajouter les choux de Bruxelles, mélanger délicatement.

Laisser mijoter une dizaine de minutes, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Saler au moment de servir.

Crêpes à la Courge Spaghetti

1 Courge Spaghetti 250g de farine 4 Œufs Sel
50 cl de lait Huile de tournesol Vergeoise brune

Plonger la Courge Spaghetti pendant 40 minutes dans l'eau bouillante, la piquer par endroit avec la pointe d'un couteau.

Couper la Courge Spaghetti en deux, enlever les graines et évidez-la avec une cuillère afin de récupérer les Spaghettis.

Laisser refroidir dans une passoire pour éliminer le plus d'eau possible.

Mélanger dans un grand bol 250g de Courge, 250g de farine, 4 œufs battus et une pincée de sel.

Battre avec un fouet et ajouter le lait jusqu'à la consistance désirée, puis ajouter un filet d'huile de tournesol.

Laisser reposer la préparation pendant 20 minutes.

Faire cuire la pâte à crêpes.

Saupoudrer ces crêpes de Vergeoise ou de sucre.

Bon Appétit !

L'Equipe de la Coopérative de la Ferme Saint-André

