

RECETTES ATELIER CUISINE du SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

Présentées par **Nolwenn TROTTIER Ode & Sens**



Duo de pommes de terre et pommes fruits en curry

1 oignon et 1 gousse d'ail hachée
avec 3 pommes de terre à rissoler dans une cocote en fonte de préférence
Ajouter 1 pomme fruit ferme en dés
Puis 2 yaourts brassé avec un mélange d'épices curry, sel
Servir avec des lentilles corail

Beignets de pomme (une 15aine)

Mélanger :
120 g de farine
½ cac de levure
100 ml de lait
1 œuf
Ajouter :
1 pointe de cannelle et/ou vanille
1 pincée de sel
Tremper les rondelles de 3 pommes évidées et les couper en lamelles
Frire dans l'huile de tournesol

Gelée de pomme

Avec les déchets : les épiluchures et les trognons des pommes
couvrir d'eau et laisser macérer 1 nuit
faire cuire 1h à petits bouillons
filtrer fin ajouter le même poids de sucre
Faire cuire dans la marmite à confiture ¾ d'heure à bon feu

Duo de crudité betteraves/pommes

2 belles pommes fermes
1 grosse betterave ou 2 petites
graines de carvi
huile de colza/vinaigre balsamique pour l'assaisonnement

Salade de lentilles/petit épeautre et pomme

1 verre de lentilles (faire tremper 1 nuit)
1 verre de grains de petit épeautre (faire tremper 1 nuit)
2 pommes ferme en dés fins
assaisonnement : jus de citron, sel fin, huile d'olive, persil haché

Soupe de courge/pomme et gingembre

Faire rissoler 1 oignon,
Ajouter 1 courge potimarron en dès
et 2 pommes à compote évidées
1cm de gingembre frais à râper
1l de bouillon de légumes salés
Cuire 30 minutes
Mixer

