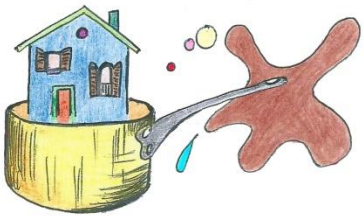
Cuisiner & Pâtisser à la Maison !

HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)



S'occuper à la Maison en Cuisinant et Pâtissant. pour les Grands et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

NOVEMBRE

fiche recette 011

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement l'ordre chronologique dans chaque énoncé.

Crumble de Légumes d'Automne, Mâche et sa vinaigrette à l'Orange.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

40 g Butternut
40 g Carotte
40 g Oignon rouge
40 g Panais
40 g Céleri rave
40 g Chou-fleur

100 g huile d'Olive
Sel et Poivre

50 g Farine
25 g Beurre
10 g Sucre
4 brins de Thym frais
Sel et Poivre

1 bouquet de Mâche
1/4 Orange
1 cu à C de Miel d'Acacia
1 cu à S de Vinaigre Balsamique
1 cu à S Huile d'Olive
1 cu à S Huile de Pépins de Raisin
Sel et Poivre

C'est parti !

1/ éplucher tous les Légumes et les tailler en dés d'environ 1cm, en les laissant séparés les uns des autres. Préparer le Chou-fleur en sommités d'environ 1cm.

2/ Cuire les Légumes :
Revenir à l'huile d'Olive avec Sel et Poivre : Butternut + Carotte + Oignon rouge.
Laisser cuire à couvert pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
Ajouter Panais + Céleri rave et laisser cuire à couvert pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
Ajouter le Chou-fleur en sommités et laisser cuire à couvert pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
Retirer du feu et laisser refroidir.

3/ Réaliser le Crumble :
Mélanger dans un saladier Farine + Beurre mou + Sucre + Thym haché finement au couteau + Sel et Poivre.

4/ garnir un ramequin avec les Légumes, recouvrir avec le Crumble et passer au four au dernier moment : 220° 5 à 7 minutes.

5/ Réaliser la vinaigrette :
Dans un saladier mélanger avec un fouet jus d'Orange + Miel + Vinaigre Balsamique + huile d'Olive + huile de Pépins de Raisin + Sel et Poivre.

6 / servir le Ramequin dans l'assiette, la Mâche sur le côté arrosée de la Vinaigrette.