

RECETTE DE JANVIER

TARTE TATIN AUX ENDIVES ET AUX NOIX

JANVIER 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Banques Alimentaires

TARTE TATIN AUX ENDIVES ET AUX NOIX

Couverts
6 personnes

Préparation
30 + 15 min

Cuisson
15 + 20 min

Coût
- de 2€/pers.

Ingédients

Pâte brisée :



250 g
de farine



125 g
de beurre



1
œuf



1 CÀS
d'eau glacée



2 pincées
de sel



4
endives



fromage
(mozzarella, chèvre frais,
emmental, ... au choix)



200 g
de dés de jambon



2
oignons



1
orange



sel et poivre



une poignée
de cerneaux de noix

Astuces

Vous pouvez remplacer les noix par des cacahuètes. Le jambon peut être supprimé puisqu'il n'est pas nécessaire de manger de la viande à chaque repas.

Préparation

1



Pâte brisée : verser la farine, ajouter le beurre en morceaux et le sel. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sablé. Faire un puits au centre, ajouter l'œuf et l'eau. Mélanger tous les ingrédients sans trop travailler la pâte. Écraser avec la paume de la main. Former une boule, l'emballer dans du film alimentaire et placer au moins 2 heures au frais.

2



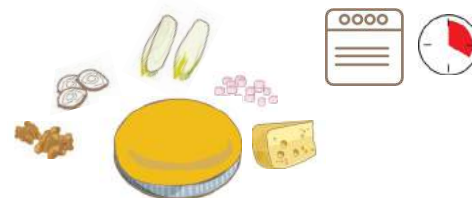
Préparer les endives : les couper en 2 dans le sens de la longueur et retirer les trognons. Préchauffer le four à 200°C.

3



Peler, émincer les oignons. Les faire revenir avec un peu d'huile dans une poêle. Presser l'orange. Ajouter les endives et le jus d'orange. Couvrir et laisser cuire 15 minutes. Retourner à mi-cuisson.

4



Disposer les endives et les oignons dans le plat à tarte. Saler et poivrer. Ajouter les dés de jambon, les noix, le fromage puis recouvrir avec la pâte. Enfourner pour 20 minutes à 200°C.

Le petit + : Comment varier son alimentation ?

Pour consommer les légumes de 1001 façons, penser à les cuisiner en purée avec des pommes de terre, en flan avec des œufs et du lait, en beignet, en salade, en farci, en potage, en tartes salées, mélangés à des pâtes ou à du riz...

Pour démarrer votre journée du bon pied, un laitage, un fruit, ou jus de fruit, du pain ou des céréales et une boisson.

Pour consommer plus facilement des produits laitiers, penser aussi à les incorporer dans les préparations, flan, gratin, béchamel...

Pour un bon goûter, pourquoi pas du pain, du chocolat noir et un verre de lait ?

RECETTE DE FÉVRIER

POIRES EN PAPILLOTE AU SIROP D'ORANGE

FÉVRIER 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



Banques Alimentaires

POIRES EN PAPILLOTE AU SIROP D'ORANGE

Couverts
4 personnes

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



4
poires



2
oranges



1/2
citron



1 sachet
de sucre vanillé



1 pincée
de cannelle



1 petite pincée
de poivre

Astuces

Verser un peu de citron sur la partie pelée des fruits pour éviter qu'elle ne brunisse.

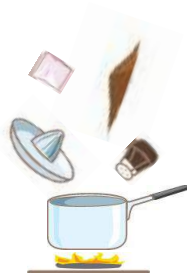
Cette recette est idéale pour utiliser les poires un peu dures.

Vous pouvez aussi parfumer avec de la vanille ou de l'anis étoilé.

Préparation

1

150°C



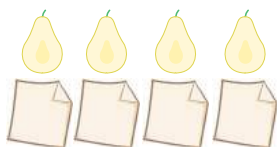
Préchauffer le four à 150°C (th. 5). Presser les oranges et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter le sucre vanillé, la cannelle, le poivre. Porter à ébullition et laisser réduire à feu moyen en surveillant. Retirer du feu quand le mélange a épaissi (environ 10 minutes de cuisson).

2



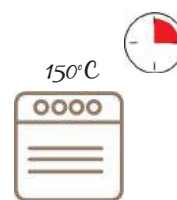
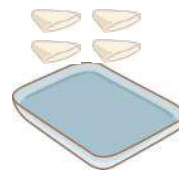
Peler les poires et les couper en deux dans le sens de la hauteur. Enlever le centre, puis les arroser avec un peu de jus de citron.

3



Découper 4 carrés de papier sulfurisé ou d'aluminium. Disposer une demie poire sur chaque feuille. Napper d'un peu de sirop d'orange, puis refermer les papillotes.

4



Poser les papillotes sur la plaque du four ou dans un plat et les faire cuire 15 minutes au four. Déguster tiède.

Le petit + : Comment gérer sa consommation de sucre ?

Il est possible de limiter sa consommation de sucre tout en restant gourmand !

Les produits sucrés sont à consommer de temps en temps et en quantités raisonnables.

Quelques repères : 1 morceau de sucre = 5 grammes = 24 kcal



RECETTE DE MARS

PARMENTIER DE POULET AVEC UN ÉCRASÉ
DE POMMES DE TERRE ET DE CAROTTES

MARS 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Banques Alimentaires

PARMENTIER DE POULET AVEC UN ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE ET DE CAROTTES

Couverts
6 personnes

Préparation
20 min

Cuisson
40 min

Coût
- de 2€/pers.

Ingédients

								
800 g de blancs de poulet ou restes de poulet	600 g de pommes de terre	400 g de carottes	60 g de beurre	10 cl de lait	1 oignon	chapelure	sel et poivre	muscade

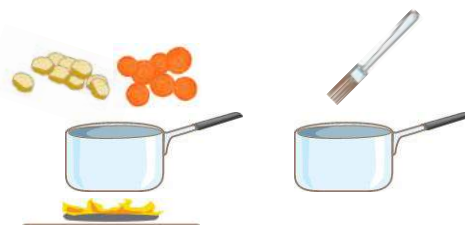
Préparation

1



Peler et laver les pommes de terre, puis les couper en gros cubes. Peler et couper les carottes en rondelles. Peler et hacher l'oignon. Couper la viande en petits morceaux.

2



Faire cuire les pommes de terre et les carottes 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter puis les écraser à la fourchette.

3



Ajouter 30 g de beurre coupé en morceaux et le lait. Ajouter la muscade, le sel et le poivre, puis mélanger.

4



Préchauffer le four à 190°C. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle et faire revenir les oignons. Ajouter le poulet et le faire dorer. Saler, poivrer. Répartir le poulet dans un plat à gratin et recouvrir de purée pommes de terre - carottes.

5



Saupoudrer le tout de chapelure et ajouter quelques morceaux de beurre. Enfourner et laisser gratiner 10 minutes.

Le petit + : Respecter les dates de consommation.

Il y a 2 formules courantes :

- « à consommer jusqu'au... » : respecter la date indiquée sur l'emballage et ne pas dépasser la date.

- « à consommer de préférence avant le... » : au-delà de cette date, le produit peut être consommé. Vérifier le bon état de l'emballage et goûter. En cas de doute, ne pas consommer l'aliment.

Boîte avec le couvercle bombé : ne pas consommer.

Emballage légèrement abîmé (conserves, surgelés), attention à l'aspect du produit à son ouverture (mauvaises odeurs, modification de la texture). Dans le doute ne pas consommer.

RECETTE D'AVRIL

VERRINES DE PRINTEMPS

AVRIL 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Banques Alimentaires

VERRINES DE PRINTEMPS

Couverts
6 à 12 verrines

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



6
œufs



500 g
de fromage blanc



20
radis



2
échalotes

Astuces

Réaliser une soupe avec les fanes de radis : rissoler 1 oignon et 4 pommes de terre, ajouter les fanes de radis, de l'eau, un cube et cuire 20 minutes. Ajouter de la crème.



4 CÀS
d'huile d'olive



2 CÀS
de vinaigre



persil frais
(et/ou autre herbe fraîche)



sel et poivre



verrines
(ou gobelets en plastique)

Préparation

1



Faire cuire les œufs afin qu'ils soient durs (9 minutes) et les émietter.

2



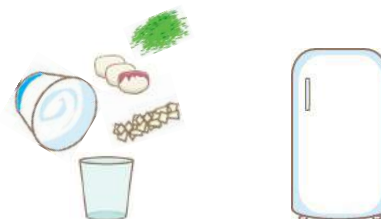
Laver les radis et les échalotes, puis tailler en rondelles les radis et couper les échalotes en petits morceaux.

3



Préparer le fromage blanc en incorporant un peu d'huile d'olive, du vinaigre, du sel, du poivre, des herbes fraîches ciselées et les morceaux d'échalotes. Ajouter un filet d'huile d'olive, sel et poivre à la fin de la préparation.

4



Préparer les verrines :

- 1^{ère} couche : fromage blanc assaisonné
 - 2^{ème} couche : œufs durs émiettés
 - 3^{ème} couche : rondelles de radis + persil frais ciselé
- Conserver au frais jusqu'à consommation.

Le petit + : Comment conserver les aliments frais et surgelés ?

Congélateur : les produits surgelés se conservent plusieurs semaines, voire plusieurs mois à une température de -18°C.

Ne jamais recongeler un aliment décongelé.

Freezer et compartiment à glaçons : la conservation des produits surgelés est de 3 jours maximum dans le freezer ou compartiment à glaçons. Tout produit entamé doit être consommé rapidement.

Réfrigérateur : les produits frais (œufs, crème fraîche, beurre, sauce, lait et produits laitiers, fromages, pâtisseries, poissons, viandes, volailles, charcuterie, plats cuisinés et salades composées...) se conservent de 3 à 8°C maximum selon les produits.



RECETTE DE MAI

GÂTEAU À LA RHUBARBE

MAI							2018
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
	01	02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				



GÂTEAU

À LA RHUBARBE

Couverts
8 personnes

Préparation
20 min

Cuisson
45 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



250 g
de rhubarbe



1
œuf



180 g
de farine



180 g
de sucre



125 ml
de lait



1/2 CÀC
de levure chimique



1 sachet
de sucre vanillé



100 g
de beurre à température
ambiante



1 pincée
de sel



3 CÀS
de sucre roux

Astuces

La rhubarbe peut être remplacée par d'autres fruits de saison comme la pêche ou la nectarine. Vous pouvez ajouter à cette recette des amandes effilées.

Préparation

1



Préchauffer le four à 175°C. Éplucher et couper la rhubarbe en petits morceaux de 2-3 cm. Mettre de côté. Beurrer et fariner un moule de 22 à 24 cm de diamètre.

2



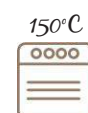
Dans un saladier, fouetter le beurre, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter l'œuf et fouetter de nouveau.

3



Incorporer la farine, la levure et le sel, puis le lait peu à peu, en mélangeant délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Verser la pâte dans le moule.

4



Disposer les morceaux de rhubarbe au centre du gâteau puis saupoudrer de sucre roux. Enfourner pour 10 minutes à 175°C, puis abaisser la température à 150°C et poursuivre la cuisson pendant 40 minutes. Sortir le gâteau du four lorsqu'il est bien doré et laisser refroidir avant de le démouler.

Le petit + : Comment doser sans balance ?

En l'absence de balance,
utiliser une cuillère à café
ou à soupe.

Cuillère rase		Cuillère bombée	
Cuillère à café	Cuillère à soupe	Cuillère à café	Cuillère à soupe
0,75 cl	2 cl		
0,5 cl	2 cl		
5 g	15 g		
4 g	12 g		
	20 g		
4 g	14 g		
	16 g		
	10 g		
5 g	15 g		
5 g	15 g		
	30 g		
	10 g		
		10 g	30 g
			50 g

RECETTE DE JUIN

CONCOMBRE FARCI AU THON

JUIN

20
18

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Banques Alimentaires

CONCOMBRE FARCI AU THON

Couverts
4 personnes

Préparation
15 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



2
concombres



250 g
de reste de riz cuit



1 boîte
de thon (environ 300 g)



1 CÀS
de citron



2 CÀS
d'huile



1
échalote



ciboulette



persil



sel et poivre

Astuces

Pour plus de couleurs, ajouter des dés de fromage, ainsi que de la tomate ou du poivron.

Préparation

1



Peler les concombres puis les couper en tronçons d'environ 6 cm. Evider, saler et laisser dégorger.

2



Hacher ciboulette, persil, échalote. Mélanger avec le riz cuit et le thon. Ajouter l'huile et le citron.



3



Farcir les concombres avec la préparation. Saler, poivrer.

4



Conserver au frais quelques heures avant consommation.

Le petit + : Comment faire des courses économiques ?

Nos conseils :

- Réfléchir aux idées de menus à faire dans la semaine.
- Etablir une liste des achats avant d'aller en magasin.
- Comparer le prix au kilogramme des produits et vous aurez souvent des surprises !
- Penser aussi à regarder la liste des ingrédients : la qualité est aussi compatible à petits prix.
- Penser au fait-maison, ce sera de meilleure qualité et souvent moins cher.

RECETTE DE JUILLET

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

JUILLET 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Banques Alimentaires

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

Couverts
6 personnes

Préparation
15 min

Cuisson
40 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



125 g
de farine



30 g
de beurre



4
œuf entiers



100 g
de sucre en poudre



500 g
d'abricots
(environ 10)



1/4 l
de lait



1 pincée
de sel



1 CÀS
d'huile

Astuces

Tous les fruits de saison peuvent être utilisés pour cette recette. En l'absence de four, utiliser une poêle, verser la pâte avant les fruits, cuisson à feu doux et retourner à mi-cuisson (plus ou moins 14 minutes).

Préparation

1



Faire chauffer le lait dans une casserole.

2



Mélanger le sucre et les œufs dans un saladier et ajouter l'huile.

3



Délayer le mélange avec le lait tiède.
Ajouter une pincée de sel.

4



Beurrer un plat et ajouter les fruits ainsi que la préparation.
Cuire au four pendant 30 à 40 minutes à 180°C.

Le petit + : Cuisiner avec son enfant.

Ce sont les vacances, votre enfant s'ennuie ? Voilà une occasion de cuisiner ensemble !

Même s'il est jeune, votre enfant pourra forcément réaliser certaines étapes de la recette que vous aurez choisie. Prenez votre temps, apprenez lui à couper, mélanger, pétrir, battre les œufs... En expliquant comment et pourquoi vous faites chaque étape. Aidez-le à calculer les proportions. Faites-le naturellement et prenez votre temps, l'important est de passer un moment agréable ensemble.

Vous parviendrez au fur et à mesure à éveiller la curiosité de votre enfant et à lui faire apprécier beaucoup plus d'aliments. Si votre enfant veut expérimenter une nouvelle recette, laissez-le faire tout en le guidant afin qu'il découvre par lui-même les bonnes associations, les bonnes techniques. L'été, profitez-en pour lui proposer des sorties cueillettes au vert.

RECETTE D'AOÛT

COLOMBO DE PORC

AOÛT

20
18

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Banques Alimentaires

COLOMBO DE PORC

Couverts
6 personnes

Préparation
15 min

Cuisson
20 min

Coût
- de 2€/pers.

Ingédients



1,2 kg
de porc



2
oignons



2 gousses
d'ail



ciboulette



5 CÀS
d'huile



thym

Astuces

Le porc peut être remplacé par du poulet ou du mouton.
La ciboulette peut être remplacée par de la ciboule.



2 CÀS
de poudre à colombo
ou curry



1
aubergine



1
courgette



1
poivron rouge



1
poivron jaune



1/2
citron



1 grosse
pomme de terre



sel et poivre

Préparation

1



Couper la viande en morceaux.
Couper les oignons, la ciboulette et l'ail.

2



Laver les légumes et les tailler en dés.

3



Faire revenir le porc arrosé de citron, les oignons, l'ail, le thym, la ciboulette dans un peu d'huile et laisser rissoler environ 5 minutes.

4



Ajouter les légumes, délayer la poudre de colombo ou de curry dans un peu d'eau et verser dans la préparation.



5



Saler, poivrer et laisser cuire à petit feu 15 à 20 minutes.

Le petit + : Les épices et aromates une bonne alternative au sel et aux graisses pour donner du goût :



Persil : à utiliser pour les grillades, sauces, ragoûts, rôtis, poissons, pâtes et plats à base de tomates.



Thym : à utiliser pour les salades, faire des beurrés composés, des sauces et des vinaigrettes. Il est souvent associé à de l'ail.



Ciboulette : à utiliser dans les salades, les omelettes et aussi le fromage frais.



Herbes de Provence : à utiliser pour le pot-au-feu, les plats en sauce, le poisson au four, mais aussi pour parfumer les omelettes, les salades, le coulis de tomate ou les lentilles.

Pour faire pousser vos herbes aromatiques chez vous, nous vous conseillons ce blog :
<https://potagerdurable.com/herbes-aromatiques-faites-vous-ces-12-erreurs>

RECETTE DE SEPTEMBRE

BRIOCHE PERDUE AUX PRUNES

SEPTEMBRE²⁰¹⁸

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Banques Alimentaires

BRIOCHE PERDUE AUX PRUNES

Couverts
6 personnes

Préparation
15 min

Cuisson
20 min

Coût
- de 1€/pers.

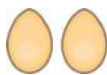
Ingédients



60 g
de beurre



20 g
de sucre



2
œufs



20 cl
de lait



1
brioche



20
prunes environ



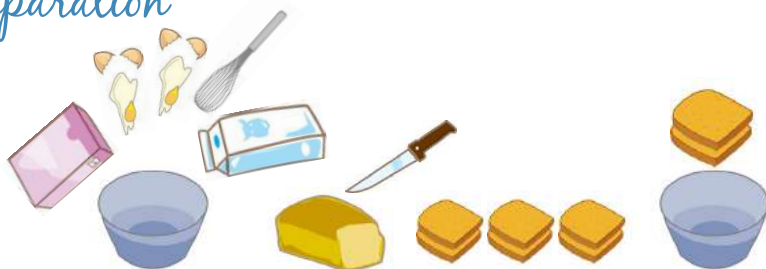
poivre noir

Astuces

Utiliser des fruits de saison frais mais aussi des conserves ou fruits surgelés. Pour les fruits au sirop, utiliser uniquement les fruits sans le sirop pour limiter le sucre.

Préparation

1



Fouetter les œufs, le lait et le sucre dans un petit saladier. Couper 6 tranches de brioches d'une épaisseur de 4 cm environ. Les tremper dans le saladier pour bien les imbiber.

2



Couper les prunes en 2 et retirer les noyaux.

3



Faire revenir les fruits dans une poêle avec 20 g de beurre. Quand ils commencent à caraméliser, les retirer du feu.

4



Déposer des tranches de brioche dans une seconde poêle avec les 40 g restant de beurre et les faire colorer de chaque côté. Ajouter le sucre et laisser légèrement caraméliser. Au moment de servir, déposer quelques moitiés de prunes sur une tranche de brioche. Ajouter un peu de poivre et servir aussitôt.

Le petit + : Les matières grasses, essentielles pour notre corps.

Les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Mais, consommées en excès, elles augmentent les risques de maladie cardio-vasculaire, de surpoids ou d'hypertension artérielle.

Il faut distinguer les matières grasses visibles, celles que l'on ajoute soit même (l'huile dans la poêle, le beurre sur les tartines ou la crème dans les plats) et les matières grasses dites « cachées », présentes dans les aliments à l'état naturel ou ajoutées lors de la fabrication.

Quelques repères : 1 cuillère à soupe d'huile = 10 grammes = 90 kcal

20 g



12



RECETTE D'OCTOBRE

VELOUTÉ AU POTIRON

OCTOBRE 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Banques Alimentaires

VELOUTÉ AU POTIRON

Couverts
6 personnes

Préparation
20 min

Cuisson
30 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



1 gros
potiron



2
pommes de terre



2
oignons



250 g
de vermicelles à potage



1 petite brique
de crème fraîche liquide



sel et poivre



muscade



curry



huile

Astuces

Varier les plaisirs avec les courges d'automne : potimarron, citrouille, butternut...

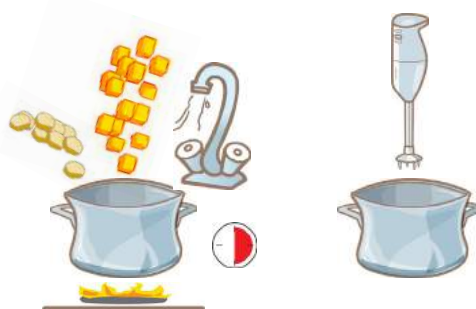
Préparation

1



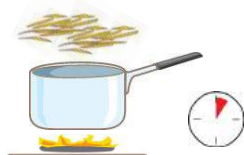
Couper le potiron en deux et l'évider. Couper-le ensuite en tranches, enlever la peau et couper la chair en gros cubes. Peler et couper les pommes de terre en morceaux. Peler et émincer l'oignon, puis le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile.

2



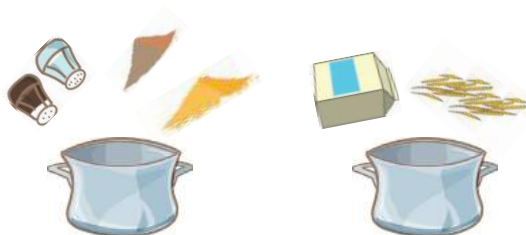
Ajouter les dés de potiron et de pommes de terre dans la cocotte puis recouvrir d'eau (à hauteur du potiron, pas plus). Laisser cuire environ 30 minutes. Mixer les légumes.

3



Dans une petite casserole, faire cuire les vermicelles 3 à 5 minutes pour qu'ils soient encore fermes.

4



Saler, poivrer, ajouter la muscade et le curry. Ajouter la crème liquide et les vermicelles préalablement cuits.

Le petit + d'Halloween : Comment dessiner une toile d'araignée à la surface de votre velouté de potiron ?

Verser sur le velouté de potiron la crème fraîche en faisant 3 cercles : un petit au centre, un moyen puis un grand (pas trop près du bord). Avec une baguette, partir du centre du petit cercle et ramener la baguette vers le bord, tracer bien droit pour un beau résultat, recommencer en faisant tout le tour et vous obtiendrez une belle toile d'araignée !

RECETTE DE NOVEMBRE

LASAGNES DE CHOU

NOVEMBRE²⁰¹⁸

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



Banques Alimentaires

LASAGNES DE CHOU

Couverts
6 personnes

Préparation
20 min

Cuisson
30 min

Coût
- de 1,50€/pers.

Ingédients


1
chou blanc ou frisé


600 g
de viande hachée


2
oignons


1 gousse
d'ail


3
carottes

Astuces

Le chou peut être remplacé par 1kg de blettes. Pour un plus de fraîcheur, rajouter du fromage de chèvre.


2 boîtes
de tomates concassées


50 g
de beurre


50 g
de farine


350 ml
de lait


100 g
de fromage râpé


sel et poivre


muscade


herbes de Provence

Préparation



Effeuilier le chou et faire blanchir les feuilles quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Bien égoutter.



Peler les carottes et les couper en rondelles. Hacher l'oignon et l'ail et faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les carottes puis la viande hachée, saler et poivrer. Ajouter les tomates concassées et les épices à votre convenance.



Préchauffer votre four à 180°C (th. 6).
Pendant ce temps, préparer une béchamel : faire fondre le beurre puis verser la farine et mélanger. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement de la sauce. Assaisonner.



Dans un plat à gratin, alterner : 1 couche de chou, 1 couche de viande, 1 couche de béchamel. Recommencer une fois. Terminer par 1 couche de chou. Recouvrir avec le reste de béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four environ 30 minutes.

Le petit + : Varier les cuissons !

La cuisson vapeur : elle permet de garder au maximum les bienfaits des aliments et leur goût.

À la poêle : couper en fins morceaux les aliments pour une cuisson plus rapide et ajouter un minimum de matières grasses pour la cuisson.

Dans une casserole, à l'eau : idéal pour les féculents, les œufs. Cette cuisson est rapide. Pour réduire le temps de cuisson, penser à mettre un couvercle : c'est jusqu'à 30 % d'économies d'énergie !

Four à micro-ondes : pas plus de 15 minutes, idéal pour cuire des viandes blanches, du poisson, des fruits et légumes mais aussi décongeler ou réchauffer rapidement un aliment, c'est rapide et économique. On peut même tenter la pâtisserie au four à micro-ondes !

Four : idéal pour les cuissons des grands plats ou la pâtisserie. Penser à éteindre le four quelques minutes avant la fin de la cuisson, le four toujours chaud continuera à cuire les aliments.

RECETTE DE DÉCEMBRE

ROSE AUX POMMES

DÉCEMBRE 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Banques Alimentaires

ROSE

AUX POMMES

Couverts
6 personnes

Préparation
20 min

Cuisson
30 min

Coût
- de 1€/pers.

Ingédients



1
pâte brisée



4
pommes



eau



jus de citron



confiture

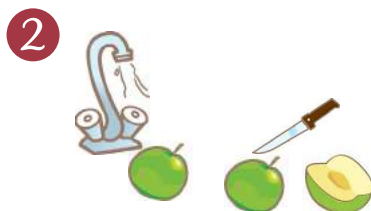
Astuces

Une variante salée à faire en été :
utiliser 2 courgettes taillées en tranches
fines et 100 g de fromage frais à étaler
sur la pâte brisée.

Préparation



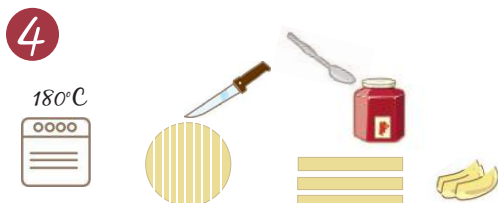
1
Préparer un récipient (pouvant aller
au micro-ondes) rempli aux $\frac{3}{4}$ d'eau
avec le jus du citron.



2
Rincer les pommes, les couper en deux,
enlever le trognon ainsi que les pépins
en laissant la peau.



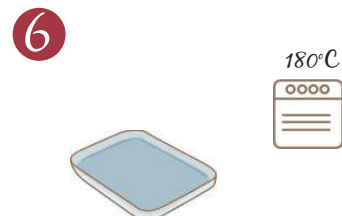
3
Couper très finement des lamelles de pommes.
Au fur et à mesure, les disposer dans le récipient d'eau
citronnée préparé précédemment. Faire chauffer le tout
au four à micro-ondes pour 3 minutes environ pour plus
de souplesse et de fondant. Egoutter.



4
Préchauffer le four à 180°C. Découper uniformément la pâte
en bandes horizontales. Etaler la confiture en laissant 1 cm
de pâte nature. Déposer les lamelles de pomme sur la moitié
supérieure de la bande en dépassant de la bande de pâte
et en les faisant se chevaucher.



5
Replier la partie inférieure de la pâte
sur les pommes. Rouler délicatement
la bande sur elle-même en serrant bien
de manière à obtenir une belle rose.



6
Enfourner les roses dans le bas
du four pour éviter que les pommes
ne noircissent à la cuisson.
Pour 30 minutes, jusqu'à ce que
la pâte soit légèrement dorée.

Le petit + : Comment décorer sa table de fête ?



Avez-vous pensé aux pommes de pin
pour décorer votre table à Noël ?

Vous pouvez les disposer directement sur la table,
les mettre dans un vase transparent ou les associer
avec d'autres objets de décoration (bougies, houx,
fruits secs, etc.).