

Les p'tites recettes d'Isabelle et Alexandre

Quiche en croûte de flocons d'avoine, betterave et chèvre

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pâte: 150 g flocons d'avoine, 60 g parmesan râpé, 60 cl d'eau, 2 c. à s. huile d'olive, sel et poivre

Pour la quiche : 400 gr betteraves rouges cuites, 1 oignon rouge, 100 gr bûche de chèvre, 1 œuf, 10 cl lait ou crème, 1 c à s. pignons de pin, 1 petite botte de ciboulette, 1 pincée de muscade, sel et poivre.

Roquette

Préparation :

- ☺ Préchauffer le four à 210°
- ☺ **La pâte** : Mélanger tous les ingrédients secs de la pâte, ajouter l'huile puis l'eau petit à petit. Verser dans un moule à tarte, faire remonter sur les bords.
- ☺ **La quiche** : Dans un saladier battre l'œuf avec le lait, la ciboulette hachée, et la muscade. Ajouter la bûche coupée en petits morceaux puis quelques morceaux de betteraves coupées en dés. Mélanger et verser sur la pâte, ajouter des rondelles de betterave, d'oignons et sur le dessus les pignons de pin. Saler, poivrer. Enfourner 30 min.
- ☺ Déguster avec la roquette.



Les p'tites recettes d'Isabelle et Alexandre

Velouté de potimarron au curry

Ingrédients pour 4 personnes pour une entrée:

1 potimarron, 250 g châtaignes égouttées, une pointe de couteau curry, 1 cuillère crème fraîche, 1 noix de beurre, sel

Préparation :

- ☺ Peler le potimarron, épépiner, couper en cubes
- ☺ Dans une cocotte, le faire revenir dans le beurre moussant
- ☺ Ajouter les châtaignes, puis mouiller à hauteur, saler, poivrer et laisser cuire 10 à 15 min. à petits bouillons
- ☺ Passer au blender ou mixer avec le curry
- ☺ Verser dans une soupière avec une cuillère de crème
- ☺ Déguster avec du pain grillé.



Les p'tites recettes d'Isabelle et Alexandre

Tourte aux cardons, champignons

Ingrédients pour 6 personnes:

2 pâtes feuilletées, une grosse boîte de cardons, 250 gr lardons végi, 230 gr champignons, 150 gr fromage Tartare, 25 g beurre, 1 jaune d'œuf

Préparation :

- ☺ Préchauffer le four à 200°
- ☺ Dans un plat à tarte poser une pâte feuilletée, déposer les cardons coupés en tronçons, saler, poivrer.
- ☺ Faire revenir les lardons dans le beurre, ajouter les champignons et faire revenir jusqu'à absorption
Une fois refroidi, hacher le tout, mélanger avec le tartare puis déposer sur les cardons
- ☺ Recouvrir avec la deuxième pâte, pincer les bords puis faire une cheminée au milieu de la pâte avec du papier sulfurisé.
- ☺ Badigeonner avec un jaune d'œuf battu.
- ☺ Faire cuire 35 à 45 min.
- ☺ Déguster



**Testé pour vous et par vous, envoyez-nous
vos photos et commentaires**



Un régal pour les yeux et la bouche Gabriela