

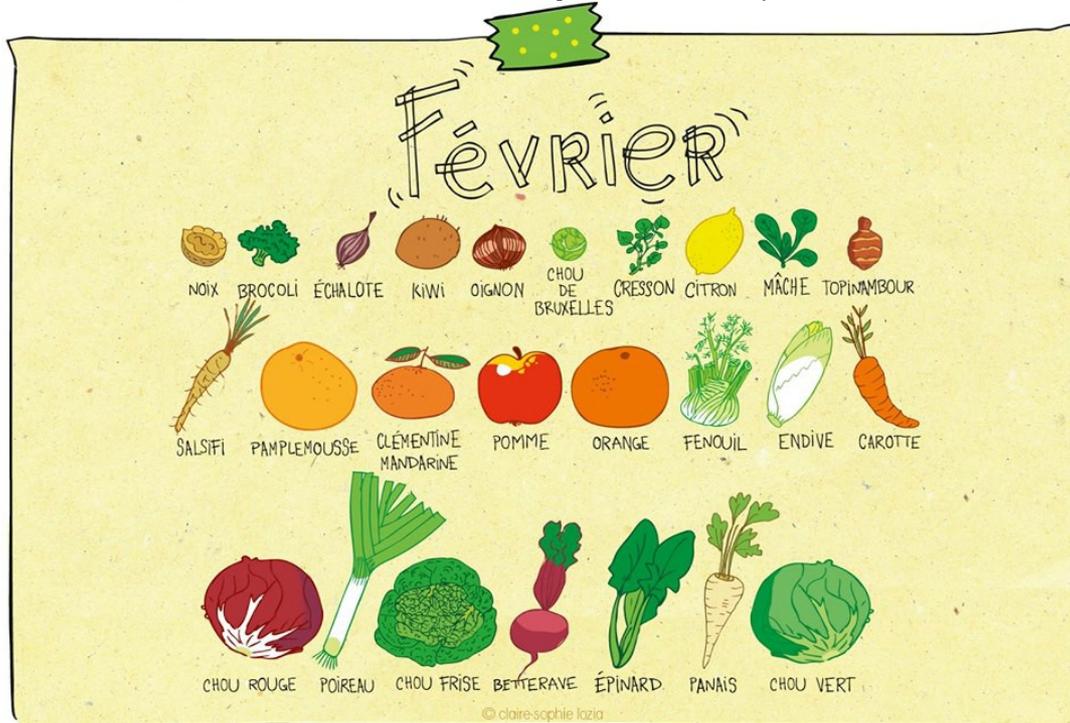
RECETTES

Atelier "Popotte et Papote"

Mardi 20 février 2018



Qui a-t-il dans mon panier en février ?



Soupe à la courge

1 kg de courge
1 oignon
2 carottes
(2 pommes de terre)
1 boîte de lait de coco
1 boîte de tomates pelées
2 c à soupe d'huile
3 cm de gingembre frais
coriandre fraîche pour la déco
sel, poivre

Lavez, épluchez les légumes. Coupez les en tronçons.

Dans une marmite, faites chauffer l'huile et faites colorer les oignons puis les autres légumes pendant 5 min.

Ajoutez le gingembre frais finement râpé.

Versez la tomate et recouvrez d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Ajoutez le lait de coco, assaisonnez. Mixez.

Si elle vous semble trop épaisse, rallongez avec un peu d'eau.

Parsemez avec des feuilles de coriandre fraîche au moment de servir

Gnocchis à la ricotta (recette Christelle Tanielian)

pour 4 pers en accompagnement

250 g ricotta égouttée
45 g de parmesan râpé
2 c à soupe d'herbes fraîches hachées
1 œuf
1 c à soupe d'huile d'olive
80 g de farine
beurre
zeste de citron râpé
1 gousse d'ail écrasée
sel, poivre

Dans un saladier, mélangez la ricotta, le parmesan, les herbes, l'œuf battu et l'huile. Ajoutez progressivement la farine pour former un boule collante mais qui se tient. L'idéal est de laisser cette préparation au frais 1h afin qu'elle durcisse un peu.

Sur un plan de travail bien fariné, divisez la pâte en petites boules. Formez des boudins en faisant rouler la pâte sous les mains comme de la pâte à modeler !! Découpez ensuite des petits rectangles avec un couteau bien aiguisé et fariné de 2,5 cm. Vous pouvez les marquer avec le dos d'une fourchette pour faire une petite déco.

Dans une grande casserole d'eau salée en ébullition, plongez les gnocchis en plusieurs fois. Dès qu'ils remontent la surface, les sortir avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Dans une grande assiette, enrobez les avec un filet d'huile d'olive.

Dans une poêle chaude, faites fondre la moitié du beurre. Dorez la moitié des gnocchis sur chaque face puis les réserver dans une assiette pendant vous ferez dorer la seconde moitié.

Rassemblez tous les gnocchis dans la poêle à feu doux ; ajoutez l'ail écrasée et le zeste de citron râpé. Assaisonnez selon vos goûts : poivre du moulin, sel, herbes fraîches ...

A servir en accompagnement d'une belle salade composée, ou de légumes poêlés

Après la popotte un peu de lecture pour faire le plein d'idées!

- Le livre du mois : Ensemble - Christelle Tanielian (La presse)
- et un petit deuxième : Je ferais bien une soupe - Marie Chioca (Terre Vivante)

Prochains ateliers :

6 mars (grand magasin) : Lunchs box variées et gourmandes

20 mars (petit magasin) : Grignotages pour l'apéro

Les recettes des précédents ateliers sont téléchargeables sur
www.biocoop-epinevinette.com