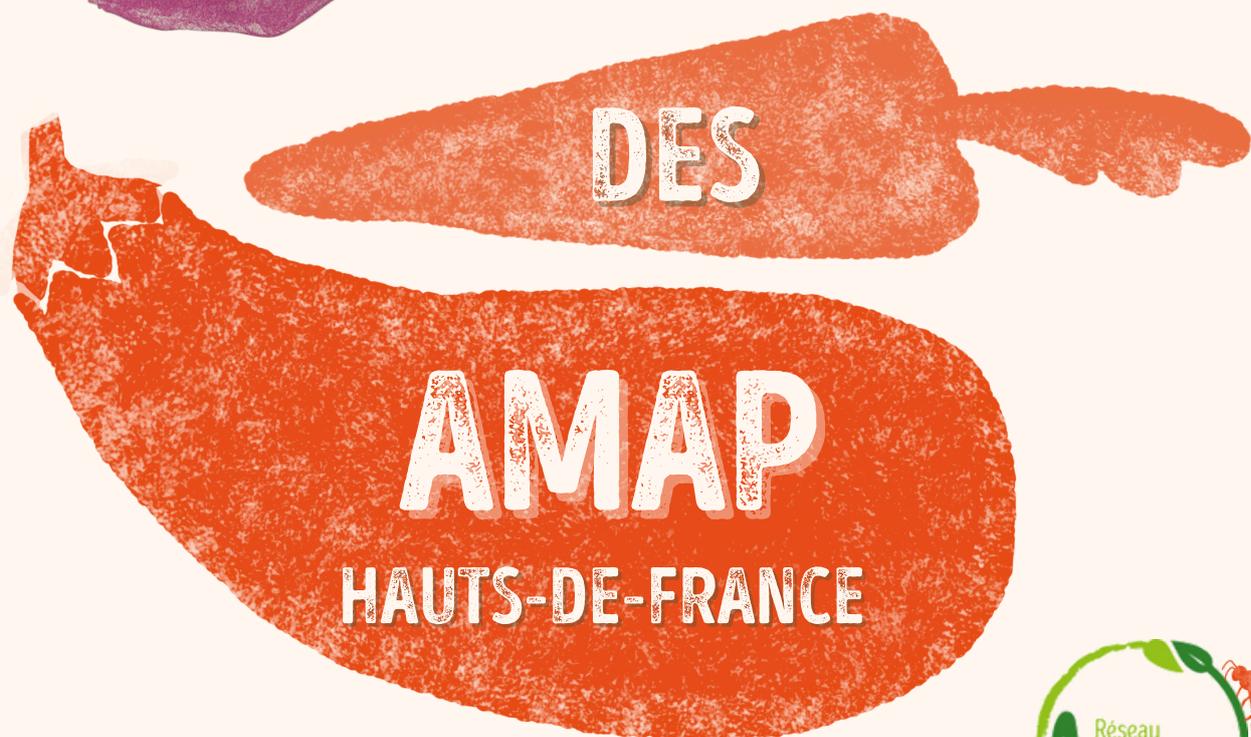


CARNET
DE
RECETTES



DES
AMAP
HAUTS-DE-FRANCE



Avec le soutien de



Pourquoi un carnet de recettes ?

Parce que...

- Bien manger est un **plaisir qui nous rassemble**, amapien-nes et paysan-nes des quatre coins de la région Hauts-de-France ;
- L'AMAP est un **lieu convivial et propice au partage** : chaque semaine, nous échangeons des recettes à partir des paniers livrés par nos paysan-nes ;
- On est parfois à court d'idées... Alors partageons et, renouvelons nos recettes pour cultiver notre plaisir de cuisiner !
- **Offrir un carnet de recettes aux nouveaux-elles amapien-nes**, voilà une belle façon de les accueillir ! Certain-es (re)découvrent des aliments, des légumes anciens... ou s'accoutument tout simplement à la pratique amapienne "je cuisine à partir du contenu du panier" ;
- Publier une recette avec les infos de son AMAP permet de **communiquer sur l'AMAP** tout en mettant en avant son pouvoir convivial et de faiseuse de liens !

Merci à toutes les AMAP qui ont contribué à cette œuvre collective !

Ce carnet de recettes est voué à évoluer au fil des saisons et des années.
N'hésitez pas à nous envoyer vos recettes !



Avec le soutien de



SOMMAIRE

1 RECETTES DE PRINTEMPS

2 Salade de fèves

3 Crème de betterave

4 Poulet au fenouil

5 Eau de rhubarbe & smoothie d'asperges

6 RECETTES D'ÉTÉ

7 Tzatziki maison

8 Cannelés au basilic

9 Carpaccio de courgettes

10 Cheesecake chèvre courgette

11 Gaufres à la courgette

12 Verts de blettes au curry

13 Gâteau chocolat courgette

14 Glace à la groseille

15 RECETTES D'AUTOMNE

16 Velouté de topinambour

17 Pétales de topinambour lactofermentés

18 Fiche topinambour

19 Velouté de céleri au bleu croûtons épicés

20 Petits flans aux légumes

21 Patidou farci au chèvre et noisettes

22 Légumes racines à l'orientale

23 Poireaux au soleil levant

24 Wok de légumes

25 Fiche poireau

26 Bigalan (ou bisteu)

27 Carnet de lacto-fermentation

28 Carnet de lacto-fermentation

29 Carnet de lacto-fermentation

30 RECETTES D'HIVER

31 Chips de chou kale

32 Betterave rouge à la polonaise

33 Flan aux épinards

34 Carottes vichy

35 Salade de chou pointu (chou cabus)

36 Samossas de navets et carottes

37 Carrot cake

38 Tarte chou curry

39 Mafé végétarien

40 Colombo métropolitain d'hiver



PRINTEMPS



SALADE DE FÈVES

AMAP en Valois
Crépy-en-Valois



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- **1 kg de fèves**
- **1 botte de radis**
- **1 échalote**
- **6 cuillères à soupe (càs) de jus de citron vert**
- **½ citron vert**
- **3 càs de pignons de pin**
- **3 càs de pistaches**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **2 càs de miel liquide**

PRÉPARATION

- Ébouillanter les fèves pendant 3 minutes
- Enlever la peau des fèves. Couper les radis en rondelles, le fenouil en lamelles.
- Faire dorer les pignons de pin et pistaches dans un peu d'huile d'olive.
- Hacher l'échalote et faire des petits cubes de citron vert.
- Émulsionner miel, citron, jus de citron, huile d'olive, échalotes, sel et poivre pour faire la vinaigrette puis mélanger tous les ingrédients
- Et déguster !

Retrouvez l'**AMAP en Valois**

Maison des anciens - Cour du jeu de paume 60800 **Crépy-en-Valois** ; Jeudi de 18h à 19h
amapenvalois.secretaire@gmail.com



CRÈME DE BETTERAVE

AMAP du Bois Fays

Laon

INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes :

- 1 grosse betterave rouge cuite (300 g)
- 1/2 yaourt nature
- 125 g de boursin ou tartare ail et fines herbes
- 50 g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix ou de noisette
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique ou de vinaigre de framboise ou de sauce soja
- Quelques cerneaux de noix ou noisettes concassées
- Poivre

PRÉPARATION

- Cuire la betterave (20 à 30 minutes).
- L'éplucher et la couper en gros dés.
- Mixer au batteur électrique une première fois.
- Ajouter les autres ingrédients.
- Mixer à nouveau pour obtenir une purée bien lisse.

- Verser dans un gros récipient en verre style pot de confiture ou autre qui se ferme hermétiquement.
- Ajouter éventuellement l'huile et le vinaigre.
- Remuer et fermer le pot.
- Le placer au réfrigérateur quelques heures avant de le servir dans de jolies verrines. Servir bien frais.

- Décorer le dessus de morceaux de cerneaux de noix ou noisette concassée ou persil ciselé ou ciboulette ou 1/2 œuf de caille cuit dur.

Conseil :

- Les betteraves sont particulièrement bonnes et sucrées en avril – mai.
- La crème de betteraves peut se conserver 48 heures au réfrigérateur dans un pot fermé.

Retrouvez l'AMAP du Bois Fays

Les halles de Laon, Place Victor Hugo 02000 Laon ; Jeudi de 17h30 à 18h30

Ferme de la Tonnellerie, 21 rue de la croix 02820 Mauregny-en-Haye ; Jeudi de 17h à 18h

amap.boisfays@gmail.com ; Facebook "AMAP du Bois Fays 02"



POULET AU FENOUIL

AMAP Les paniers de l'Abbaye
Chiry-Ourscamp

INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 1 kg de fenouil
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 citron confit
- 8 olives vertes

Cette recette est excellente avec du riz ou des pâtes et nous vient d'Hildegarde De Bigen (Nonne du XII è siècle) :

« Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la joie et de la santé. »

PRÉPARATION

- Découper le poulet en morceaux
- Eplucher l'oignon et le découper en petits morceaux
- Faire colorer les morceaux de poulet dans la cocotte et à la fin ajouter les oignons ajouter hachés finement
- Couvrir de bouillon et laisser cuire 30 minutes (moins si cocotte minute)
- Pendant ce temps, laver les fenouils, enlever la première épaisseur des têtes de fenouil, les couper en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Réserver.
- Ôter les morceaux de poulets cuits de la cocotte et les remplacer par les fenouils.
- Laisser cuire 10 minutes
- Ajouter alors le citron confit en morceaux, les olives et le jus du citron
- Remettre les morceaux de poulets dans la cocotte et laisser réchauffer
- Mettre le tout dans un plat préalablement chauffé, avant de servir
- C'est prêt !



INGRÉDIENTS

- 600g de rhubarbe coupée en morceau
- 120g de sucre
- 1,5L d'eau bouillante



INGRÉDIENTS

- Epluchures d'une botte d'asperges
- 2 gousses d'ail
- 25cl de crème de soja

EAU DE RHUBARBE

AMAP Min bio paysan
Abbeville

PRÉPARATION

- Verser le sucre sur la rhubarbe et laisser macérer pendant 1 à 2 h
- Verser l'eau bouillante dessus
- Laisser reposer toute une nuit
- Filtrer et presser
- Mettre en bouteille et au frais
- Boire très très frais

Retrouvez l'**AMAP Min bio paysan**
Place Saint-Jacques 80100 **Abbeville** ; le jeudi de 18h15 à 19h15
minbiopaysan@gmail.com

SMOOTHIE D'ASPERGE

AMAP Le vert solidaire
Villeneuve-Saint-Germain

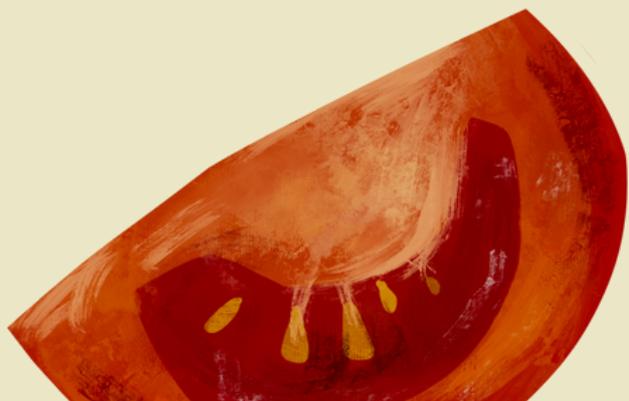
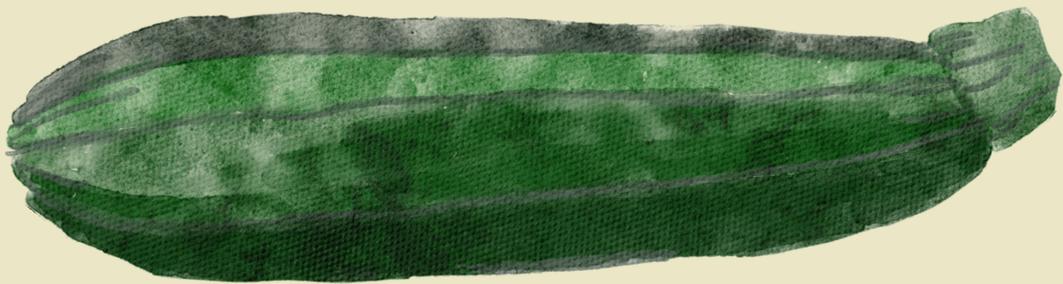
PRÉPARATION

- Cuire asperge et ail environ 20 minutes
- Ajouter la crème de soja
- Mixer le tout au blender

Retrouvez l'**AMAP Le vert solidaire**

- Mairie 02200 Villeneuve-Saint-Germain, vendredi 17h30-18h30
 - Rue Constant Lemaire 02600 Saint-Pierre-Aigle, vendredi 17h-17h30
- contacts@levertsolidaire.com ; [Facebook "AMAP Le vert solidaire"](https://www.facebook.com/AMAPLevertsolidaire)

ÉTÉ





TZATZIKI MAISON

AMAP Les saveurs du Coison
Chambly

INGRÉDIENTS

- **1 gros concombre, dont on enlèvera les éventuelle graines**
- **1 yaourt grec, mais ça fonctionne aussi très bien avec de la crème fraîche**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **1 gousse d'ail pelée et dégermée 3**
- **feuilles de menthe**
- **5 brins de ciboulette fraîchement hachés Un peu de sel et de poivre**

PRÉPARATION

- Eplucher et râper le concombre
- Le saler et laisser s'égoutter dans une passoire pour qu'il rende son eau
- Dans une saladier, mélanger le yaourt, les herbes et le concombre
- Ajouter sel, poivre, huile et et ail écrasé
- Mélanger le de temps en temps et patienter au moins 2h avant de déguster sur un toast ou des pommes de terre chaudes cuites à la vapeur

Retrouvez l'AMAP Les saveurs du Coison

265, route de Neully en Thelle 60230 Chambly ; Jeudi de 18h30 à 19h30
amap-chambly@laposte.net ; amapdessaveursducoison.unblog.fr



CANNELÉS AU BASILIC

AMAP du Cirque
Amiens

INGRÉDIENTS

- 20 g de basilic
- 1 œuf
- 8cl d'huile d'olive
- 1 yaourt
- 5 g de poudre à lever
- 120 g de farine
- 40 g de parmesan

PRÉPARATION

- Mixer le basilic, l'œuf, l'huile d'olive et le yaourt
- Ajouter la poudre à lever la farine et le parmesan
- Cuire 15 min à 180 °C
- C'est prêt !

Retrouvez l'AMAP du Cirque

13 Maignan Larivière 80000 Amiens ; Jeudi de 17h à 19h

amapducirque@lilo.org ; <https://amapducirque.webador.fr/>

Facebook "AMAP du Cirque"



CARPACCIO DE COURGETTES

AMAP de Roye

Roye

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

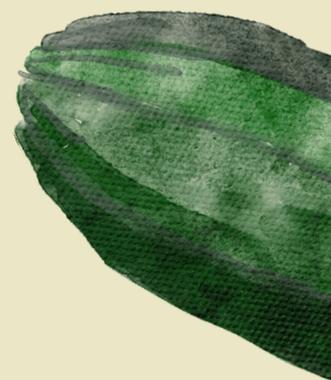
- **3 courgettes**
- **1/2 citron**
- **Basilic**
- **Mozzarella**

PRÉPARATION

- Couper vos courgettes en 2 dans le sens de la longueur, puis avec un économe : faire des rubans dans la longueur de la courgette
- Arroser les courgettes d'huile d'olive, les saler et les poivrer
- Ajouter le demi citron pressé
- Laisser mariner 15 à 30 minutes au frais
- Avant de servir ajouter du basilic haché finement et des tranches de mozzarella

Retrouvez l'**AMAP de Roye**

au Rex (salle du restaurant), 17 boulevard Général Leclerc 80700 **Roye** ; Vendredi de 16:45 à 17:45
amapderoye@free.fr ; amapderoye.free.fr



CHEESECAKE CHÈVRE COURGETTE

AMAP d'Isle
Saint-Quentin

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 200gr de chèvre frais (style P'tit billy)
- 150gr de fromage frais (style St-Moret)
- 2 CS de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 CC de cumin en grains
- 3 CS de persil haché
- 2 œufs
- 1 CS de farine sel, poivre
- 100gr de TUC, 50gr parmesan, 50gr de beurre

*Appréciez ce plat avec une salade !
Excellente recette que j'ai testé
plusieurs fois, les convives
apprécient toujours beaucoup !*

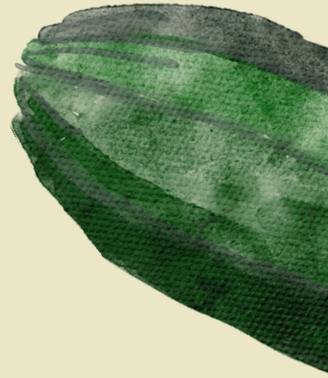
PRÉPARATION

- Four à 180°
- Rincer, ôter extrémités des courgettes et faire de fines lamelles à la mandoline
- Cuire 3mn à la vapeur, refroidir dans eau fraîche et égoutter sur papier absorbant
- Écraser les 2 fromages, ajouter l'ail haché, le lait, le cumin, le persil, œufs et farine
- Vérifier l'assaisonnement et poivrer
- Ajouter les courgettes
- Mixer les TUC, parmesan et beurre
- Mettre la préparation mixée dans le fond d'un moule de 18 à 20cm
- Verser l'appareil chèvre/ courgettes dessus
- Enfourner 40 mn jusqu'à avoir une croûte dorée

Retrouvez l'**AMAP d'Isle**

Boulodrôme Eugène Tavernier - 5 Rue de la Fère 02100 **Saint-Quentin**

Vendredi de 18h à 19h ; contact@amapdisle.fr



GAUFRES À LA COURGETTE

AMAP d'Isle
Saint-Quentin

INGRÉDIENTS

- 1 à plusieurs courgettes
- 2 œufs
- 250g farine
- 1/2 sachet de levure
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- Râper une courgette moyenne
- Retirer l'excès d'eau
- Y ajouter 2 œufs
- Puis de la farine jusqu'à obtenir une pâte qui ressemble à une pâte à gaufre (environ 250g)
- Une demi sachet de levure, sel et poivre
- Placer la pâte dans votre gaufrier et c'est prêt !

Pas de prise de tête, ici. On tartine tout ce qu'on veut dessus !

Retrouvez **l'AMAP d'Isle**

Boulodrôme Eugène Tavernier - 5 Rue de la Fère 02100 **Saint-Quentin**

Vendredi de 18h à 19h ; contact@amapdisle.fr



VERTS DE BLETTES AU CURRY

AMAP du Broutteux
Calais

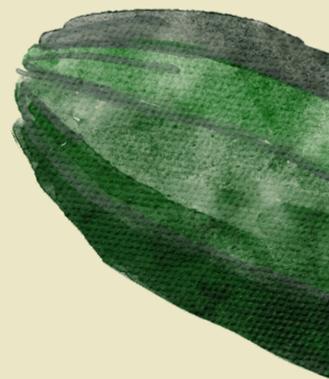
INGRÉDIENTS

- 1,5kg de blettes
- 3 oignons
- 1 c. à soupe de curry
- 3 clous de girofle
- 20g de beurre
- 1/2 verre de raisins secs
- Sel et poivre

Option : ajouter semoule,
boulghour ou riz (faire cuire
ensemble)

PRÉPARATION

- Enlever les feuilles de blettes (garder les côtes pour un autre plat)
- Laver les feuilles puis les passer 15 min à l'eau bouillante salée
- Retirer du feu
- Égoutter
- Garder un peu d'eau de cuisson
- Éplucher et émincer les oignons
- Les faire revenir dans le beurre à la poêle
- Ajouter alors le curry et faire revenir en tournant sans cesse
- Verser ce mélange sur les oignons
- Ajouter clous de girofle et raisins secs
- Saler et poivrer
- Laisser cuire encore 10 min en ajoutant du jus de cuisson si nécessaire.
- Ajouter les blettes tout à la fin
- Servir bien chaud



GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTE

AMAP d'Isle
Saint-Quentin

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de sel
- 200g de chocolat noir
- 70g de sucre
- 3 œufs
- 200g de courgette râpée
- 70g de farine
- 1/2 sachet de levure

PRÉPARATION

- Voici une recette délicieuse qui permet de remplacer le beurre par de la courgette !
- Faire fondre le chocolat au bain marie
- Râper finement la courgette
- Battre les œufs avec le sucre
- Ajouter la courgette et bien mélanger
- Verser le chocolat fondu dans la préparation puis ajouter farine, levure et sel
- Verser dans un moule et cuire 25 min dans le four préchauffé à 180 degrés

Retrouvez **l'AMAP d'Isle**

Boulodrome Eugène Tavernier - 5 Rue de la Fère 02100 **Saint-Quentin**

Vendredi de 18h à 19h ; contact@amapdisle.fr



GLACE À LA GROSEILLE

AMAP Les saveurs du Coisnon
Chambly

INGRÉDIENTS

- 500g de groseilles lavées et dégrappées
- 125 g de sucre glace
- 25 cl de crème fleurette ou végétale

PRÉPARATION

Une super glace à la groseille sans sorbetière !

- Groseilles lavées et dégrappées, mises dans une casserole (environ 5 minutes) jusqu'à ce qu'elles rendent du jus, puis écrasées au presse purée puis passées au chinois.
- On ajoute le sucre glace au jus ainsi obtenu puis on met au frais.
- Pendant ce temps, on monte la crème liquide fleurette (ou végétale) en chantilly et on y ajoute 1 cuillère à soupe de sucre glace à la fin. On met la crème au congélateur et le saladier et les batteurs au frigo quand on commence à préparer les groseilles, comme ça la chantilly monte super bien.
- Pour finir, on ajoute délicatement la crème chantilly au coulis de groseille froid et on verse la jolie crème dans une boîte en plastique ou des petits moules souples.
- Il faut laisser au congélateur au moins 12h : pour le lendemain midi résultat une glace crémeuse et très parfumée.

Retrouvez l'**AMAP Les saveurs du Coisnon**

265, route de Neully en Thelle 60230 **Chambly** ; Jeudi de 18h30 à 19h30

amap-chambly@laposte.net ; amapdessaveursducoisnon.unblog.fr

AUTOMNE



VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR

AMAP Les Saveurs du Tardenois
Fère-en-Tardenois



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 500 g de topinambours
- 50 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volailles
- 25 cl de crème liquide
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre selon convenance

PRÉPARATION

1. Épluchez puis rincer les tubercules à l'eau claire
2. Coupez les en dés de 1 cm de côté et faites les revenir 3 minutes à feu moyen dans l'huile d'olive
3. Ajoutez le miel, salez, poivrez et mélangez 2 minutes sans cesser de remuer
4. Versez l'eau et portez à ébullition
5. Complétez avec le bouillon et la crème, couvrez et laissez cuire 40 minutes
6. Selon la texture souhaitée, mixez ou écrasez les morceaux avant d'ajouter une pincée de muscade
7. Décorez selon votre inspiration

Retrouvez l'AMAP Les saveurs du Tardenois

ancienne école - Rue Gambetta 02130 Fère-en-Tardenois ; Mardi de 18h à 18h45
loador@club-internet.fr ; Facebook "AMAP Saveurs du Tardenois"



PÉTALES DE TOPINAMBOURS LACTO-FERMENTÉS

AMAP de la Bergerie
Compiègne

INGRÉDIENTS

- 500g de topinambours environ
- 5g de sel fin non iodé (1% du poids du légume)

Ustensiles :

- un saladier
- un bocal en verre 50cl à joint (type Le Parfait)

Variantes :

- On peut préférer râper le topinambour plutôt que d'en faire des pétales
- On peut également en faire des petits cubes et les mettre en saumure. Dans ce cas, on utilise une saumure à 3% (ajouter 3% du poids de liquide en sel. Par exemple, avec 40cl d'eau, on ajoute 12g de sel)
- On peut ajouter des épices, des grains de cumin, par exemple

PRÉPARATION

Nota : les mains et les ustensiles doivent être propres

- Nettoyer les topinambours sans les éplucher
- Émincer en fins pétales les topinambours
- Placer les pétales dans le saladier avec le sel et mélanger à la main en écrasant un peu et laisser 10 minutes le temps que les topinambours rendent un peu de liquide
- Placer le contenu du saladier (liquide compris) dans le bocal en tassant bien
- Placer un tronçon de topinambour par dessus les pétales pour que le couvercle tasse bien les pétales qui se retrouveront immergés après fermeture
- Refermer le bocal et le poser à température ambiante sur une petite assiette pour éviter les surprises si la fermentation est très vive (ce qui est bien le style du topinambour) pendant une semaine
- Laisser ensuite les bactéries faire leur travail pendant trois mois

Ces pétales de topinambour se consomment sans cuisson et peuvent remplacer les cornichons ou agrémenter une salade. Astuce : il paraît que la fermentation réduit les effets secondaires et néanmoins digestifs du topinambour !

Retrouvez l'AMAP de la Bergerie

Salle Notre Dame de la Source - Rue Bernard Morançais 60200 Compiègne

Jeudi de 18h à 19h ; amap.bergerie@gmail.com

LE TOPINAMBOUR



Difficile de trouver un légume qui ait une telle réputation, et pourtant !

Carte d'identité

- **Famille** : astéracées
- **Origine** : Amérique du nord
- **Saison** : novembre à mars
- **Couleur** : brun-rosé
- **Saveur** : goût de châtaigne

Au début du XVII^{ème} siècle, le succès du topinambour que l'on surnommait « pomme du canada » avait pourtant bien commencé avant d'être détrôné par la pomme de terre originaire des Andes. Le topinambour « patate » est parfois moins apprécié que les variétés « fuseau » moins bosselées.

Ses bienfaits

Le topinambour est une source de potassium bénéfique au système nerveux, aux fonctions musculaires, à la pression sanguine. Il contient des vitamines B1, B3 et du fer. C'est grâce à cette délicieuse saveur d'artichaut qu'il demeure un incontournable légume d'hiver.

Comment le manger ?

Les topinambours se mangent très frais et par petites quantités : c'est l'inuline, un sucre difficilement digérable par les enzymes de l'estomac qui rend les tubercules difficiles à digérer. Cependant l'inuline exerce plusieurs actions bénéfiques dans le colon dont celle de la régulation du transit.

Comment le cuisiner ?

Petite boule allongée et tortillée, une fois pelé il s'oxyde rapidement (on peut ajouter du citron pour éviter cela). Le topinambour reste quand même plus facile à peler après la cuisson...Il se consomme cuit à l'eau, à la vapeur, en soupe, frit. Temps de cuisson : 20 minutes à l'eau bouillante, 10 minutes à la poêle, 25 minutes à la vapeur ou 40 minutes au four. Il accompagne très bien poireaux, céleri rave et volailles. Il se cuisine aussi en gratin, en purée ou à la crème.



VELOUTÉ DE CÉLERI AU BLEU ET CROÛTONS ÉPICÉS

AMAP Mon bio chou
Beauvais

INGRÉDIENTS

- 1 petite boule de céleri rave
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 30g de beurre
- 80cL d'eau
- 1 bonne pincée de sel
- 1 feuille de laurier
- 10cL de crème fraîche
- 100g de Fourme d'Ambert
- 4 grandes tranches de pain
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30g de beurre
- 1 demie cuillère à café de paprika
- 1 demi-cuillère à café de curry

PRÉPARATION

- **Pour le velouté :**
- Éplucher le céleri et le couper en gros morceaux
- Eplucher et émincer l'oignon
- Emincer le blanc de poireau
- Dans une casserole, faire fondre le beurre puis faire suer ces trois légumes
- Ajouter 80 cL d'eau, une bonne pincée de sel et la feuille de laurier
- Porter à ébullition puis laisser frémir, à couvert, pendant 30 minutes
- Après avoir retiré la feuille de laurier, mixer avec la crème fraîche
- **Pour le bleu et les croûtons :**
- Détailler les tranches de pain en petits dés puis les saupoudrer de paprika et de curry
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis faire colorer et sécher les dés de pain épicés dans cette huile chaude
- Détailler la Fourme d'Ambert en petits cubes de la même taille que les croûtons
- **Le « dressage » :**
- Répartir le velouté dans quatre tasses (ou petits bols)
- Ajouter quelques croûtons épicés et quelques cubes de Fourme d'Ambert. C'est prêt !



PETITS FLANS AUX LÉGUMES

AMAP de la Bergerie
Compiègne

INGRÉDIENTS

- 600g de légumes (carottes, blettes, navets, oignons, ou autre selon la saison)
- huile
- 4 oeufs
- 15cl de lait (végétal ou autre)
- 1 cuil. à s. de farine
- 60g de fromage à râper (tomme de chèvre ou autre)
- poivre
- épices
- herbes

PRÉPARATION

- Éplucher l'oignon et les carottes
- Couper les carottes en rondelles, l'oignon et les blettes en cubes
- Faire revenir l'oignon dans de l'huile
- Ajouter les légumes
- Cuire à l'étouffée avec un peu de vinaigre et de sauce soja et pourquoi pas des épices et des herbes
- Mélanger le lait, les oeufs, la farine et l'huile dans un saladier
- Ajouter le fromage puis les légumes
- Huiler les plats à muffin
- Remplir les plats et mettre au four à 210°C pendant 30 minutes



PATIDOU FARCI AU CHÈVRE ET NOISETTES

AMAP Min bio paysan
Abbeville

INGRÉDIENTS

- 2 patidous
- 150 gr de fromage de chèvre frais
- 100 gr de fromage blanc
- 60 gr noisettes
- 1 c à soupe huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Miel

Vous pouvez faire cette recette avec d'autres types de courge que vous trouverez dans votre panier !

PRÉPARATION

- Mettre les patidous (ou autre courge) dans un plat allant au four, par exemple un plat à tarte en métal, pour 20 min à 180°C en les remuant 1 à 2 fois
- À la sortie du four, retirez la peau (facultatif)
- Préparer et garnir les patidous
- Couper le chapeau des patidous en coupant un peu en dessous de la base de la tige et évier les patidous.
- Dans un saladier, mélanger le fromage de chèvre et le fromage blanc
- Verser un peu d'huile d'olive et assaisonner (sel, poivre)
- Ajouter 50g de noisettes torréfiées concassées (ou d'autres graines) bien mélanger
- Garnir les deux patidous et les refermer avec le chapeau
- Faire cuire les patidous
- Disposer les patidous dans un plat à gratin, versez un peu d'eau au fond et faites cuire 45 min à 180°C
- Vérifier la cuisson des courges avec la pointe d'un couteau
- Au moment de servir, parsemer des dernières noisettes concassées et verser un peu de miel liquide dessus



LÉGUMES RACINES À L'ORIENTALE

AMAP Le Vert solidaire

Villeneuve Saint-Germain

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 panais
- 1 gros navet ou morceau de radis noir
- 150g de pois chiches précuits
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petite poignée de raisins secs ou de canneberges sèches
- 1 citron confit
- 1 petite poignée d'amandes
- 1 bonne pointe de couteau de ras el-hanout
- ½ cuil. à café de harissa
- Un peu de thym ou de zaatar
- 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Lavez les légumes et coupez-les en assez petits morceaux de taille équivalente
- Coupez le citron confit en petits morceaux (c'est lui qui salera le plat)
- Dans un faitout, faites chauffer à feu vif l'huile avec l'ail et l'oignon émincés, le ras el-hanout et la harissa
- Ajoutez le reste des ingrédients
- Faites-les revenir 2 minutes, ajoutez un demi-verre d'eau, couvrez et réduisez à feu moyen
- Laissez mijoter entre 20 et 30 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si besoin
- Les légumes doivent être tendres. Corrigez l'assaisonnement si besoin
- À déguster chaud / Ce plat se congèle très bien

Retrouvez l'AMAP Le vert solidaire

Mairie 02200 Villeneuve-Saint-Germain, vendredi 17h30-18h30

Rue Constant Lemaire 02600 Saint-Pierre-Aigle, vendredi 17h-17h30

contacts@levertsolidaire.com ; Facebook "AMAP Le vert solidaire"



POIREAUX AU SOLEIL LEVANT OU POIREAUX MIMOSAÏKI

AMAP du Coeur Joyeux
Quesnoy-sur-Deûle

INGRÉDIENTS

- 8 petits poireaux
- 3 œufs
- Mayonnaise
- Wasabi (condiment utilisé dans la cuisine japonaise réalisé avec sa tige utilisée sous forme de pâte)
- « Wasabi peas » (cacahuètes grillées et enduites de pâte de Wasabi) ou des cacahuètes
- Sauce soja salée

PRÉPARATION

- Cuire les œufs durs
- Retirer la partie verte des poireaux et la racine
- Laver correctement les poireaux
- Cuire les poireaux dans un cuit-vapeur, pendant la cuisson d'une soupe où l'on utilise les verts de poireaux
- Égoutter les poireaux sur une grille et les laisser tiédir
- Les poireaux rendent beaucoup de jus
- Penser à bien les égoutter (On peut ajouter à la soupe le jus récupéré)
- Préparer une mayonnaise à laquelle on ajoute du WASABI.
- Attention ! Le Wasabi a une saveur assez puissante !
- Compléter l'assaisonnement avec de la sauce soja
- Couper les poireaux en deux
- Couper deux œufs durs en deux
- Écraser le 3^e œuf façon œuf mimosa.
- Écraser grossièrement les Wasabi peas
- Disposer les demi-poireaux en « nid » au centre de l'assiette.
- Les recouvrir de la mayonnaise au wasabi
- Disposer un demi-œuf sur le nid de poireaux
- Saupoudrer de l'œuf mimosa et de wasabi peas, pour le croquant

Retrouvez l'AMAP du Coeur Joyeux

484 chemin du cœur Joyeux 59890 Quesnoy-sur-Deûle ; Mercredi de 17h30 à 19h

amap.du.coeur.joyeux@gmail.com / amap-coeurjoyeux.fr / [Facebook "AMAP du Coeur Joyeux"](#)



WOK DE LÉGUMES

AMAP des Guénels
Boulogne-sur-Mer

INGRÉDIENTS

- Pâtes de riz
- 3 carottes
- 5 shitaké
- 2 navets
- 2 oignons
- 1 chou brocoli ou chou lisse
- Cacahuètes concassées
- Huile de sésame
- Sauce soja

PRÉPARATION

- Faire revenir dans un wok, l'oignon et les shitakés coupés en morceaux dans un peu d'huile d'olive.
- Râper les carottes et les navets et couper en morceaux plus ou moins grossiers le chou. Les intégrer dans le wok avant que les oignons roussissent.
- Faire revenir tous les légumes quelques minutes, plus ou moins longtemps en fonction des goûts (légumes croquants ou pas). Rajouter une ou deux cuillères à soupe de sauce soja.
- Au dernier moment, cuire les pâtes au riz dans l'eau bouillante. Juste avant la fin de la cuisson, sortir les pâtes de l'eau de cuisson et les ajouter aux légumes.
- Bien mélanger.
- Sortir du feu, ajouter un peu d'huile de sésame et les cacahuètes.

Retrouvez l'**AMAP des Guénels**

Maison des Associations - 19, Rue de Wicardenne 62200 **Boulogne-sur-Mer** ; Mardi de 18h à 19h30
amapdesguenels@mailo.com ; Facebook "[AMAP des Guénels](#)"

LE POIREAU

Carte d'identité

- **Famille** : amaryllidacées (ex liliacées)
- **Origine** : Europe et Moyen-Orient
- **Saison** : Automne et hiver : d'octobre à juin
- **Couleur** : vert... et blanc
- **Saveur** : subtile, aillée

Les bienfaits du poireau

Diurétique, bon pour le transit, contient des vitamines A,B6, B9 et C

Comment le cuisiner ?

- En vinaigrette
- En tarte ou flamiche,
- En gratin
- En potée, en pot-au-feu
- En potage, en soupe
- En fondue
- Grillés ou braisés
- Au wok ...
- En remplacement de l'oignon





BIGALAN OU BISTEU

AMAP Baie de Somme
Saint-Valery-sur-Somme

INGRÉDIENTS

- 1kg de pommes de terre
- 200 à 250 g de chair à saucisse
- 2 beaux oignons rouges et jaunes
- 1/2 litre de crème fraîche liquide
- 1 pâte brisée et 1 pâte feuilletée
- Une tourtière assez profonde ou un plat à lasagne

Variante : remplacer la chair à saucisse par des lardons ou du fromage

PRÉPARATION

- Éplucher et hacher les oignons réservés
- Éplucher les pommes de terre, les laver et les sécher
- Étaler la pâte brisée dans le moule avec son papier sulfurisé, la piquer avec une fourchette
- Faire des lamelles de pommes de terre avec un économètre et couvrir le fond du plat, parsemer avec les oignons hachés (1/3 du volume)
- Disposer quelques morceaux de chair à saucisse, verser 3 bonnes cuillères à soupe de crème, saler et poivrer
- Recommencer en terminant par une couche de pommes de terre et en versant le reste de crème
- Déposer la pâte feuilletée sur le dessus et sceller en pinçant les bords des 2 pâtes ensemble
- Faire une cheminée au milieu de la pâte feuilletée (1 petit trou avec la pointe d'un couteau)
- Cuire au four préchauffé à **180°** pendant 1h
- À manger chaud ou froid

Retrouvez l'AMAP Baie de Somme

École des corderies - Rue des Corderies 80230 Saint-Valery-sur-Somme

Vendredi de 18h30 à 19h30 ; amapbaiedesomme@gmail.com

CARNET DE LACTO-FERMENTATION

par l'AMAP Monde, Compiègne



COMMENT FERMENTER MES LÉGUMES ?

- La **lactofermentation** est un procédé qui permet de conserver les aliments sur une très longue durée, sans apport d'énergie, en magnifiant les goûts et en apportant des nutriments.
- Très facile à faire, il suffit de connaître quelques règles. Peu de risque d'erreur et on le sait tout de suite en ouvrant le bocal.
- Le matériel requis consiste en des bocaux à joint de caoutchouc type Le Parfait
- **LES LÉGUMES** : Très bons, à maturité, frais, de saison et bio, juste rincés, brossés en cas de terre apparente
- **LE SEL** : Un sel 100% sel, sans iode, sans fluor, sans antiagréant
- **L'EAU** : De bonne qualité, non chlorée. L'eau du robinet convient parfaitement mais il faut la laisser s'aérer 2h
- **MAIS AUSSI** : épices, ail, oignon, herbes du jardin...

Retrouvez l'AMAP Monde

Salle de rencontres de Bellicart - 4 rue de la bannière du Roy, 60200 Compiègne

Jeu de 18h à 19h45

amap.monde@gmail.com ; <http://amap-monde.fr/> ; Facebook "AMAP Monde"

FERMENTATION AU SEL

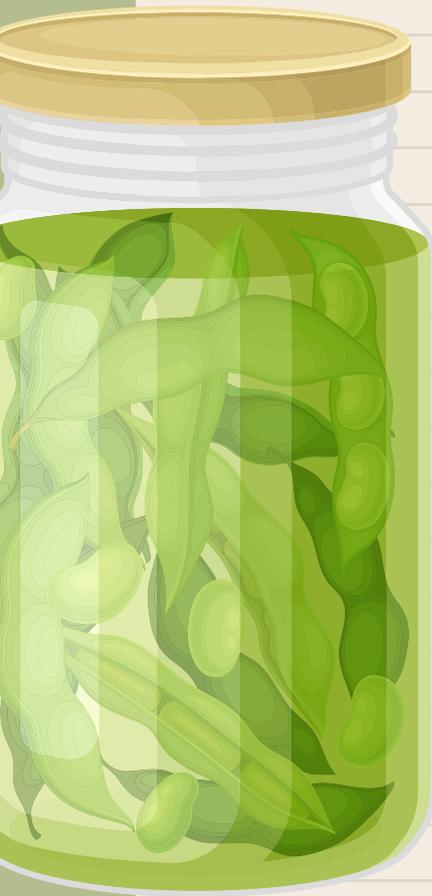
CAROTTES, PANAIS, LÉGUMES RACINE, CHOU...
MATÉRIEL ET MAINS PROPRES

- Légumes rapés ou coupés très fin
- Ajouter 10g de sel par kilo de légume
- Ajouter épices, herbes, grains de poivre ou coriandre
- Malaxer
- 15min plus tard, bien presser entre ses mains
- Remplir le bocal en tassant au maximum entre chaque étage afin de chasser l'air et de faire sortir le jus
- Remplir jusqu'à 2cm du bord du bocal
- Joint propre, attention à ne pas laisser de morceau de légume entre le joint et le verre

FERMENTATION EN SAUMURE

CHOU FLEUR, RADIS, RADIS NOIR, CORNICHON, TOMATES, COURGES, BETTERAVE...
MATÉRIEL ET MAINS PROPRES

- Couper les légumes non épluchés en rondelles, petits cubes, bâtonnets, fleurettes,... effeuiller les oignons et échalote, selon votre créativité mais assez fin
- Préparer une saumure avec 30g de sel par litre (ou kg) d'eau
- Tasser les légumes jusqu'à 2cm du bord du bocal en chassant le maximum d'air
- Ajouter la saumure jusqu'à recouvrir les légumes, les empêcher de remonter en les bloquant avec un poids en verre ou céramique, des morceaux de pic à brochette placés en travers de l'ouverture... tous les légumes doivent être immergés



Retrouvez l'AMAP Monde

Salle de rencontres de Bellicart - 4 rue de la bannière du Roy, 60200 Compiègne

Jeu de 18h à 19h45

amap.monde@gmail.com ; <http://amap-monde.fr/> ; Facebook "AMAP Monde"



DEGUSTATION & CONSERVATION

- **À consommer** à partir de 3 semaines
- Durant ces 3 semaines, risque de débordement du liquide : laissez le bocal sur une assiette
- **Conservation** à température ambiante ou à la cave
- Conservation très très très longue avant ouverture (plusieurs années)
- Après ouverture, conservation "au frais"
- Toujours se servir d'un ustensile propre pour prélever dans le bocal, jamais les doigts
- Ne jamais remettre une portion prélevée, dans le bocal
- Une fois le bocal ouvert, se conserve **un an** voire plus

BIENFAITS ET BÉNÉFICES

- Lactofermentation = zéro déchet : on n'épluche pas les légumes, on ne jette rien, une personne seule peut fermenter un kg de carottes et en prélever tous les jours dans son bocal pendant un an = zéro gaspillage alimentaire
- Économique: pour les raisons ci dessus mais aussi pas besoin de chauffer donc pas besoin d'énergie
- Bon pour votre santé : plein de bactéries amies qui enrichissent votre microbiote, les vitamines et minéraux préservés, vous vous chouchoutez !
- Vous gagnez du temps: vous préparez en une fois un bocal que vous pourrez manger sur plusieurs mois
- Et surtout c'est bon ! Une tartine de pain, un peu de beurre et quelques tranches de légumes lactofermentés : c'est le bonheur !

Retrouvez l'**AMAP Monde**

Salle de rencontres de Bellicart - 4 rue de la bannière du Roy, 60200 **Compiègne**

Jeu de 18h à 19h45

amap.monde@gmail.com ; <http://amap-monde.fr/> ; Facebook "AMAP Monde"

HIVER





CHIPS DE CHOU KALE

AMAP Min bio paysan
Abbeville

INGRÉDIENTS

- 500g de chou kale
- Sel
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Rincer et essuyer les feuilles de chou kale
- Plier chaque feuille en deux dans le sens de la longueur et ôter la nervure centrale à l'aide d'un couteau
- Détailler ensuite les feuilles en grandes chips et les mettre dans un saladier
- Arroser de sel (au goût - vous pouvez être généreux) et plusieurs filets d'huile d'olive (environ 2 cuillère à soupe)
- Mélanger avec les mains (je mets en général des gants, mais pas d'obligation)
- Déposer les feuilles de chou sur une feuille de papier sulfurisé ou une feuille de silicone en les séparant le plus possible
- Faire dessécher au four th. maximum 150° environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Les chips sont prêtes lorsqu'elles sont croustillantes, mais les bords ne doivent pas avoir bruni ou noirci

Retrouvez l'**AMAP Min bio paysan**
Place Saint-Jacques 80100 **Abbeville** ; Jeudi de 18h15 à 19h15
minbiopaysan@gmail.com



BETTERAVE ROUGE À LA POLONAISE

AMAP du Chemin Bio
Laon

INGRÉDIENTS

- Environ 500g de betteraves rouges crues
- Une ou deux pommes
- Une ou deux pommes de terre (au choix ou les deux)
- Un oignon
- Sel

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon dans une cocotte et déglacer avec un petit verre de vinaigre
- Auparavant, râper fin la betterave et couper en petits morceaux pomme et pomme de terre
- Déposer en lits successifs
- Ajouter un peu d'eau et cuire une demi-heure à feu doux
- A déguster avec une viande ou pas

Retrouvez l'AMAP Chemin Bio
Halles de Laon - Place Victor Hugo 02000 Laon
Lundi de 17h30 à 19h
amap.chemin.bio@gmail.com ; cheminbio.wordpress.com



FLAN AUX EPINARDS

AMAP Mon bio chou
Beauvais

INGRÉDIENTS

- 400g d'épinards
- 1 petite gousse d'ail
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 œufs
- 10 cL de crème fraîche
- 10 cL de lait
- 30g de parmesan
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Laver et équeuter les épinards
- Puis découper les feuilles en morceaux
- Faire revenir, quelques minutes, les feuilles d'épinards et l'ail dans un peu d'huile d'olive
- Réserver le tout
- Battre les œufs
- Y ajouter la crème fraîche, le lait, le parmesan, la noix de muscade, le sel et le poivre
- Battre le tout
- Ajouter les épinards revenus puis mélanger le tout
- Verser la préparation dans 4 ramequins beurrés
- Enfourner pendant **20 à 25 minutes** dans un four préchauffé à 180°c
- Au moment de servir, démouler les flans
- C'est prêt !

Retrouvez l'AMAP Mon bio chou

Place de Marissel 60000 Beauvais ; Mardi de 17h45 à 18h30
monbiochou@gmail.com ; monbiochou.wordpress.com



CAROTTES VICHY

AMAP Légumes à vivre du Santerre
Albert et Bayonvilliers

INGRÉDIENTS

- 50 gr de beurre
- 15 gr de sucre
- 3 à 4 carottes par personne
- Curry et/ou curcuma
- Un cube de bouillon de poule

PRÉPARATION

- Éplucher et couper les carottes en fines rondelle
- Cuire les carottes pendant 20 à 25 minutes
- Dans une cocotte, faire fondre le beurre : aussi tôt fondu, incorporer le sucre, mélanger y ajouter le curry et/ou le curcuma, puis les carottes
- Remuer puis ajouter le bouillon de poule, en couvrant les carottes sur feu doux sans couvrir pour l'évaporation
- Le petit plus : y ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de crème fraîche !

Retrouvez l'**AMAP Légumes à vivre du Santerre**

- 10 bis rue de la Place 80170 **Bayonvilliers**, mardi de 17h à 19h
 - 32 Rue de la Libération 80300 **Albert**, mercredi de 18h à 19h
- eliane.delamarliere@wanadoo.fr ; <https://legumes-a-vivre-du-santerre.blogspot.com/>



SALADE DE CHOU POINTU (CHOU CABUS)

AMAP du chemin bio
Laon

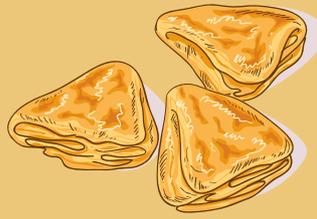
INGRÉDIENTS

- 1 chou pointu
- Des lardons
- Vinaigre, huile, moutarde
- Sel, poivre
- Cumin en poudre

PRÉPARATION

- Faire revenir les lardons à la poêle
- Quand ils sont suffisamment colorés déglacer avec le vinaigre
- Émincer finement le chou
- Mélanger le chou et les lardons en ajoutant huile, moutarde, sel et poivre comme pour une vinaigrette
- Le cumin moulu sera la touche finale !

Retrouvez l'**AMAP Chemin Bio**
Halles de Laon - Place Victor Hugo 02000 **Laon**
Lundi de 17h30 à 19h
amap.chemin.bio@gmail.com ; cheminbio.wordpress.com



SAMOSSAS DE NAVETS ET CAROTTES

AMAP du Potager
Amiens

INGRÉDIENTS

- 3 gros navets
 - 3 carottes moyennes
 - 3 pommes de terre moyennes
 - 1 à 2 gros oignons
 - 3 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 4 cuil. à café de curry
 - 2 cuil. à café de cumin
 - 4 feuilles de menthe
 - Sel / poivre
-
- Pour la sauce blanche
 - 1 bol de lait de soja ou de vache
 - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ou 30 g de beurre
 - 2 cuil. à soupe de farine
 - 70g de fromage de chèvre
 - 10 feuilles de brick toutes prêtes

PRÉPARATION

- Emincer les oignons
 - Râper les légumes en julienne
 - Faire revenir à la poêle les oignons dans l'huile d'olive 1 ou 2 minutes
 - Ajouter les légumes en julienne, sel et poivre. Remuer 5 minutes.
 - Ajouter le cumin le curry et bien remuer pendant 5 à 10 minutes.
 - Eteindre le feu et réserver
-
- Pour la sauce blanche / béchamel
 - verser l'huile (ou beurre) dans une casserole
 - Ajouter la farine, remuer, et petit à petit le lait de soja (ou de vache) chaud sans arrêter de remuer
 - Ajouter le fromage de chèvre en morceaux
 - Verser la sauce blanche dans la préparation aux légumes, mélanger et ajouter la menthe ciselée.
 - Préchauffer le four à 200°
 - Couper une feuille de brick en 2
 - Sur une moitié de feuille soit 1 demi cercle, mettre une grosse cuillerée à soupe de légumes sur le bord gauche de la 1/2 feuille pliée en 2, plier en 3/4 je sais plus, et hop un triangle !
 - Un coup de pinceau de cuisine enrobé d'huile d'olive sur les samossas et on les dispose dans un plat préalablement huilé
 - Cuire au four pendant 10 à 15 minutes. On peut les retourner à mi cuisson

Retrouvez l'AMAP du Potager

Auberge de jeunesse d'Amiens - 30 square Friant les 4 chênes 80000 Amiens ; Jeudi de 17h30 à 19h30
amap@amapdupotager.fr / amapdupotager.fr / Facebook "Amap du Potager Amiens"



CARROT CAKE

AMAP du Coeur Joyeux
Quesnoy-sur-Deûle

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 200g de farine
- 1 sachet de levure (chimique)
- ½ cuillère à café de sel
- 100g de sucre de canne
- 1 c.à.c de miel
- 10cl d'huile neutre en gout
- 2 c.à.c d'épices (5 épices ou mélanger de la cannelle et de la poudre de gingembre)
- 1L. de thé de Noël aux épices
- 100g de raisins secs
- zestes de citron et d'orange et petits morceaux d'orange confite et/ou de citron confit (2 à 3 c.à.s.)
- 150g d'un mélange noix/noisette
- 300g de carottes râpées, utiliser différentes variétés pour davantage de saveur

PRÉPARATION

- **Préparer/Réserver :**
- Laisser macérer pendant une heure dans le litre de thé infusé les 100g de raisins secs + les zestes de citron et d'orange
- Concasser les noix et noisettes
- Râper les carottes
- Dans un bol mélanger la farine, la levure, le sel et les épices
- Préchauffer le four (chaleur tournante) à 180 degrés (6)
- **Assembler :**
- Dans un saladier, battre les 3 œufs et le sucre de canne, faire mousser
- Ajouter deux cuillères à soupe du thé infusé, le miel, puis l'huile
- Incorporer en plusieurs fois le mélange farine/épices
- Ajouter les noix et noisettes, les carottes râpées, les oranges/citrons confits
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement graissé s'il n'est pas en silicone
- Cuire 55 minutes, à 180 degrés
- Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe de couteau (il doit ressortir sec)
- **Accompagner :**
- Le carrot cake peut être accompagné d'un glaçage à l'orange, au citron ou d'un mélange fromage blanc miel ou sucre.

Retrouvez l'AMAP du Coeur Joyeux

484 chemin du cœur Joyeux 59890 Quesnoy-sur-Deûle ; Mercredi de 17h30 à 19h

amap.du.coeur.joyeux@gmail.com / amap-coeurjoyeux.fr / Facebook "AMAP du Coeur Joyeux"



TARTE CHOU CURRY

AMAP du Potager
Amiens

INGRÉDIENTS

- **1 chou au choix : frisé, blanc ou rouge**
- **1 pâte brisée (maison c'est meilleur)**
- **20 cl de crème fraîche**
- **1 cuillerée à soupe vergeoise ou autre sucre**
- **1 pomme**
- **3 cuillerée à soupe vinaigre de framboise**
- **1 oignon**
- **3 œufs**
- **10 noisettes**
- **10 raisins secs**
- **1 cuillère à soupe de curry**

PRÉPARATION

- Faire sa pâte brisée (200g farine, 50g beurre, un peu d'eau)
- Laisser reposer
- Faire blanchir le chou dans eau bouillante avec une cuillerée de bicarbonate de soude pour la digestion
- Égoutter et couper le chou en lanières
- Faire revenir à la poêle l'oignon dans l'huile , puis le chou , sel, poivre, curry , 5 minutes, vinaigre framboise, sucre, cuire encore 10 minutes, ajouter noisettes et raisins secs. Étaler la pâte dans un moule.
- Ajouter le chou.
- Dans un saladier mélanger œufs et crème fraîche , ajouter au dessus du chou
- Mettre au four environ 35 minutes

Retrouvez l'**AMAP du Potager**

Auberge de jeunesse d'Amiens - 30 square Friant les 4 chênes 80000 **Amiens** ; Jeudi de 17h30 à 19h30
amap@amapdupotager.fr / amapdupotager.fr / [Facebook "Amap du Potager Amiens"](https://www.facebook.com/Amap%20du%20Potager%20Amiens/)



MAFÉ VÉGÉTARIEN

AMAP des Guénels
Boulogne-sur-mer

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 4 patates douces moyennes
- 2 chou brocoli
- 2 poireaux
- 2 Oignons
- 1-2 gousses d'ail
- 1 pot de sauce tomates
- 1 petit pot de beurre de cacahuète
- Cacahuètes nature
- Ras el hanout
- Persil ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

- Faire revenir dans une marmite, les oignons et 2 cuillères à café d'épices dans de l'huile
- Ajouter ensuite tous les légumes coupés grossièrement
- Faire revenir quelques minutes, ajouter la sauce tomate et le beurre de cacahuètes pour recouvrir les légumes Ajouter un peu d'eau éventuellement Laisser mijoter 20-30 minutes à feu doux (ou mettre dans une marmite norvégienne pour au moins 2h).
- Lorsque les légumes sont fondants, ajouter les gousses d'ail écrasés et les cacahuètes concassées grossièrement
- En parallèle, cuire une céréale comme du riz ou du petit épeautre
- Au moment de servir, saupoudrer de coriandre ou persil frais grossièrement haché

Retrouvez l'**AMAP des Guénels**

Maison des Associations - 19, Rue de Wicardenne 62200 **Boulogne-sur-Mer** ; Mardi de 18h à 19h30
amapdesguenels@mailo.com ; [Facebook "AMAP des Guénels"](https://www.facebook.com/AMAPdesGuenels)



COLOMBO MÉTROPOLITAIN D'HIVER

AMAP Lomme de terre
Lomme

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

- **1,5 kg de viande de porc en morceaux (échine)**
- **2 oignons**
- **6 carottes**
- **3 navets**
- **3 pommes de terre**
- **3 gousses d'ail**
- **ciboulette, persil, 1 branche de thym, 1 branche de coriandre, 2 clous de girofle,**
- **2 c à soupe de poudre à colombo,**
- **5 cl de vinaigre, huile, sel, poivre**

PRÉPARATION

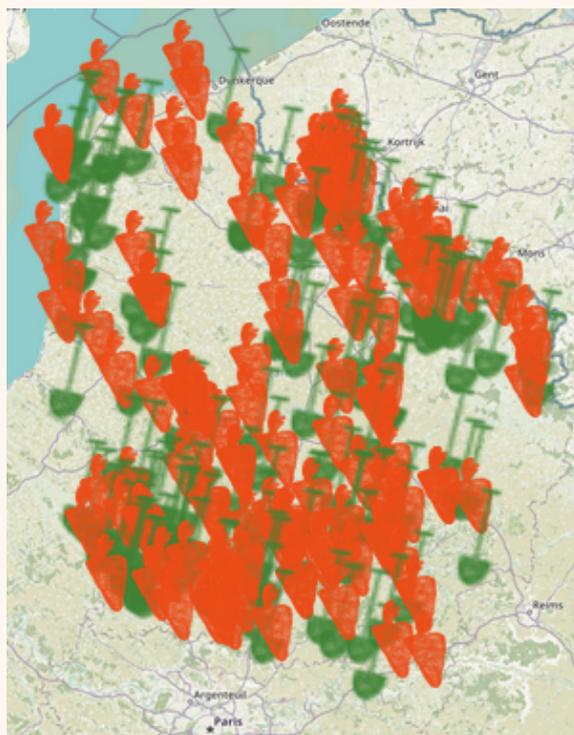
(Préparation 30 min, marinade 30 min, cuisson 1 heure)

- Faire mariner la viande pendant 30 minutes dans un mélange de vinaigre, ail (2 gousses), poivre et sel.
- Pendant ce temps, peler et couper les légumes en gros morceaux.
- Dans une cocotte faire revenir dans l'huile les oignons, la gousse d'ail restante, les clous de girofle, la ciboulette, la coriandre et le persil.
- Ajouter la viande et le thym. Laisser dorer la viande.
- Ajouter de l'eau chaude dans la cocotte pour juste couvrir la viande. Laisser bouillir.
- Délayer la poudre à colombo dans un peu d'eau chaude et l'ajouter dans la cocotte.
- Mettre les légumes dans la cocotte.
- Laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 heure en remuant de temps en temps

Retrouvez l'**AMAP Lomme de terre**
Pôle associatif Michelet, 112 rue du XXème siècle **59160 LOMME**
Jeudi de 18h à 19h30
amaplommedeterre@gmail.com ; amap-lommedeterre.over-blog.com

Envie de manger sain, local et solidaire ?

Rejoignez une AMAP près de chez vous !



<https://www.amap-hdf.org/amap-rejoindre/>

