



SEPTEMBRE

POIREAUX & NOIX



SALÉ

Petits sablés apéro

Tarte aux poireaux

Boulettes de
poireaux
et
sa Purée poireaux
& panais

SUCRÉ

Tarte aux Noix



SABLÉS APÉRO

AROMATIQUES & SAUVAGES

Sablés sauvages & aromatiques
(6 pers.)

Ingrédients

100 g de parmesan
12 feuilles de basilic/origan/fleurs
1/2 gousse d'ail
1 c. à soupe de jus de citron
75 g de beurre
100 g de farine



1. Préchauffer votre four à 180°C (Th. 6).
2. Couper le beurre en petits morceaux. Le travailler à la main avec la farine et le parmesan râpé.
3. Ciseler les aromates et l'ajouter à cette pâte.
4. Étaler la pâte et la couper en rond à l'aide d'emporte-pièces. Disposer ces ronds de pâte sur une plaque allant au four préalablement recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson. Appliquer le tampon sur chaque rond de pâte (si vous avez un tampon bien sûr).
5. Enfourner pour 10 minutes (les sablés doivent être légèrement dorés) puis les laisser refroidir.

TARTE FINE AUX FLOCONS D'AVOINE ET AUX POIREAUX

Pour 3 personnes

Ingrédients

125 grammes de farine de blé T80
55 grammes de flocons d'avoine
1 c. à café de gomasio
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 poireaux
80 grammes de tomme de brebis
1 c. à soupe de graines de tournesol
1 c. à soupe de graines de courge
1 c. à café de curcuma



1. Mélanger la farine, les flocons d'avoine et le gomasio. Ajouter l'huile d'olive et mélanger du bout des doigts. Ajouter un tout petit peu d'eau, de manière à former une boule de pâte homogène.
2. Étaler finement au rouleau à pâtisserie sur une feuille de cuisson, et placer sur une plaque.
3. Laver et couper les poireaux en rondelles. Cuire à l'étouffée pendant 15 minutes.
4. Allumer le four à 180 °C. Enfourner la pâte pour une dizaine de minutes, ce qui permettra de la précuire.
5. Egoutter soigneusement les poireaux. Disposer sur la pâte précuite. Recouvrir de lamelles de fromage, saupoudrer de curcuma, de graines de courge et de tournesol. Saler légèrement.
6. Enfourner pour 30 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit croquante.

BOULETTES POIREAUX

Pour 4 pers.

Ingrédients :

4 Poireaux
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouillon cube
25 grammes de beurre
2 cuillères à soupe de farine
150 ml de lait
1 oeuf
Chapelure
Huile de friture
Persil

1. Nettoyer, laver et couper en rondelles les poireaux.
2. Dans une poêle, chauffer les poireaux pendant 5 / 10 minutes. Ajouter le bouillon cube avec un peu d'eau.
3. Dans un faitout, faire fondre le beurre. Ajouter la farine pour confectionner un roux. Ajouter le lait sans cesser de remuer. Faire chauffer environ 5 minutes.
4. Ajouter les poireaux et son jus dans le faitout. Mélanger le tout.
5. Laisser refroidir 40 minutes au réfrigérateur.
6. Une fois refroidi, former les boulettes de poireaux. Les tremper dans l'œuf battu puis la dans la chapelure.
7. Chauffer l'huile de friture et faire dorer les boulettes quelques minutes. Retirer de l'huile à l'aide d'une écumoire et laisser égoutter sur papier essuie-tout. Parsemer de Persil et servir.

PURÉE POIREAUX - PANAIS

1 Portion
(utiliser comme sauce ou accompagnement)

Ingrédients :

1 poireau

3 panais

ciboulette fraîchement hâchée

30g de beurre

3cuill. à soupe de crème fraîche

sel&poivre

1. Nettoyer poireau & panais. Éplucher, et hâcher les panais. Émincer le poireau.
2. Cuire le tout dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
3. Egoutter et passer au mixeur
4. Mettre la purée dans une casserole avec 2 cuill. à soupe de ciboulette fraîche et hachée, ajouter 30g de beurre, du sel et du poivre.
5. Bien réchauffer la purée, retirer puis incorporer environ 3 cuill. à soupe de crème fraîche.

TARTE AUX NOIX

Pour 4 personnes

Pour la pâte :

140 g de farine complète de blé, d'épeautre

40 g d'amandes ou de noisettes en poudre

1 c. à soupe de sucre complet

1 pincée de cannelle en poudre

4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

100 g de cerneaux de noix + 12 beaux cerneaux pour la déco

50 g de sirop d'érable

50 g de sucre complet

1 belle pincée de vanille en poudre

1/2 c. à café de cannelle en poudre

100 g de crème liquide de soja

50 g de purée de pomme

1 œuf**

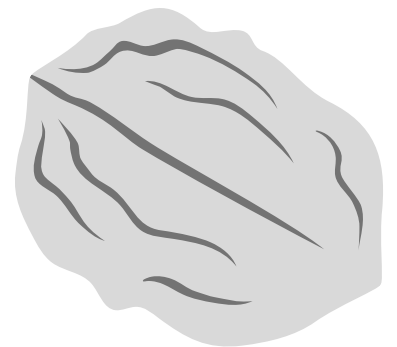
En option : arôme bio de café, liqueur au choix

Pour le glaçage :

100g de chocolat noir pâtissier

100g de crème fraîche liquide (soja ou autre)

1 cuill. à soupe d'eau



1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, la cannelle et une pincée de sel.

Ajouter l'huile et juste assez d'eau pour pouvoir former une boule de pâte.

3. Abaisser et foncer un moule à tarte. Enfourner pour 10 mn de précuisson (il n'est pas nécessaire de lester la pâte).

4. Mixer les 100 g de cerneaux de noix avec les autres ingrédients de la garniture. Verser sur le fond de tarte précuit et décorer des beaux cerneaux restants.
5. Cuire pendant 30 mn à 180 °C. Laisser totalement refroidir avant de découper.
6. Pendant ce temps, préparez le glaçage : cassez les carrés de chocolat et mettez-les dans une petite casserole avec une cuillère à soupe d'eau. Faites chauffer à feu doux pour faire fondre le chocolat sans trop remuer. Lorsque les carrés de chocolat sont bien ramollis, retirez la casserole du feu, versez la crème liquide (ou semi-liquide) et remuez au fouet pour obtenir un glaçage brillant et lisse. Utilisez le glaçage au chocolat rapide immédiatement sur le gâteau ou la pâtisserie de votre choix.

