

mieux manger pour tous



Carnet de recettes

Voici le recueil des recettes utilisées lors des ateliers de cuisine
mieux manger pour tous.



Soupe d'automne potimarron & châtaignes p.2

Velouté de butternut p.3

Soupe de (petit) épeautre p.4

Tourte à la courge p.5



Croquettes de pommes de terre p.6

Gnocchis p.7

Gratin de courge p.8

Lasagnes à la courge p.9



Crespèu aux pommes p.10

Gâteau à la courge p.11

Gâteau au yaourt à la farine de petit épeautre p.12



Gâteau roulé p.13

Pain Perdu p.14

Anchoïade p.15

Crespèu aux orties p.16

Les croquets de Mamie Poteri p.17

Dip à la betterave p.18

Fougasse à l'anchois p.19

Pissaladière p.20

Soupe d'orties p.21

Tarte au citron p.22



Tourte sucrée aux orties de Rougon p.23

mieux manger pour tous



Soupe d'automne Potimarron & Châtaignes

Ingédients

- 1 potimarron
- 250 g de châtaignes entières (en bocal)
- 1 oignon
- Sel, poivre, noix de muscade

1. Dans une sauteuse, faites revenir un oignon dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez le potimarron en morceaux et faites cuire à couvert (vous pouvez aussi le couper en quatre après avoir enlevé les graines et le faire cuire dans l'eau bouillante).
3. Ajoutez 150 g de châtaignes, le sel, le poivre (un peu de noix de muscade si vous aimez) et mixez.
4. Intégrez avant de servir le reste des châtaignes grossièrement coupées.

Astuces Budget

Cette soupe est revigorante et annonce les longues soirées de l'automne et de l'hiver. Dans une version plus économique si vous n'avez pas la chance d'avoir de châtaignes à proximité, vous pouvez les remplacer par deux pommes de terre. Dans ce cas, n'oubliez pas de bien poivrer et d'assaisonner avec quelques épices ou aromates. Une variante a été proposée lors de l'atelier d'Allons avec des lentilles corail.



mieux manger pour tous



Velouté de butternut aux épices

Ingrédients

- 1 butternut
- bouillon de veau
- 10 cl de crème fraîche
- un mélange d'épices : du paprika, du gingembre en poudre, sel et poivre blanc, mais on peut aussi utiliser du garam masala

1. Lavez et coupez les extrémités de la butternut (inutile de la peler), videz-là de ses graines et découpez en tranches épaisses d'environ 1,5 cm
2. Disposez dans une lèchefrite sur un papier sulfurisé et badigeonnez d'huile d'olive
3. Mettez son mélange d'épices sur les tranches. Faites rôtir les tranches au grill jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Débarrasser dans un blender avec tous les sucs dégagés.
4. Compléter avec du bouillon de veau et 10 cl de crème
5. Mixer et vérifier l'assaisonnement

Astuces Budget

Cette recette a été proposée par Patrick à l'atelier d'Allons. C'est une soupe très goûteuse, à adapter selon vos goûts !



mieux manger pour tous



Soupe de (petit) épeautre

Ingrédients

- Un morceau de gigot de mouton ou de jarret de porc
 - 500 g de petit épeautre
 - 3 litres d'eau
 - 1 oignon
 - 2 clous de girofle
 - 1 gousse d'ail
 - 2 poireaux
 - 3 carottes
 - 2 navets
 - 1 branche de céleri
 - Thym et laurier
 - Sel, poivre
- Faites revenir la viande dans une marmite
 - Coupez vos légumes en petits morceaux et incorporez-les. Salez et poivrez.
 - Pour l'oignon, vous pourrez le faire revenir séparément ou le piquer de deux clous de girofle et le plonger dans la marmite avec la gousse d'ail et les aromates.
 - Ajoutez le petit épeautre et laissez cuire une bonne heure, à couvert, lentement en remuant régulièrement (pour réduire le temps de cuisson, vous pouvez le mettre à tremper deux heures avant).

Astuces Budget

Cette soupe provençale constitue un repas complet. Elle se décline parfaitement en version végétarienne, plus économique. Dans ce cas, vous pouvez déroger à la tradition et ajouter une poignée de légumineuses pour assurer les protéines ! Dans tous les cas, ce sera un régal parfait pour les soirées d'hiver.

Pour cette soupe, vous pouvez utiliser du petit épeautre de Haute-Provence ou de l'épeautre.



Tourte à la courge

Ingrédients pour la pâte

- 200 g de farine
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure
- 1 petit verre d'huile d'olive
- un peu d'eau tiède

Ingrédients pour la garniture

- 1 kg de courge
- 500 g d'oignons
- 100 g de fromage râpé
- 1 tasse de lait
- 1 œuf,
- huile d'olive, ail, sel, poivre, laurier

- Pour la pâte, mélangez l'ensemble des ingrédients et pétrissez. Laissez reposer.
- Préparez ensuite votre garniture. Emincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Faites blanchir la courge coupée en morceaux avec de l'ail. Égouttez, salez, poivrez.
- Ajoutez 1 œuf, la tasse de lait et le fromage râpé.
- Huilez la tourtière et étalez la moitié de la pâte. Ajoutez la garniture : d'abord la courge, puis les oignons. Recouvrez avec le reste de pâte, soudez bien les bords et faites des ouïes sur le dessus.
- Faites cuire (th 7) environ 30 mn.

Astuces Budget

Cette recette traditionnelle est économique par les ingrédients qu'elle utilise. S'il vous reste un peu de courge, vous pouvez en faire une soupe en ajoutant un oignon ou un poireau et une pomme de terre, un gratin en y ajoutant une poignée de riz ou mélanger la courge cuite à votre préparation de gnocchis pour leur donner une belle couleur !

mieux manger pour tous



Croquettes de pommes de terre

Ingédients

- 400g de reste de purée
- 2 œufs
- 80 g de farine (ou plus selon la consistance de votre purée)
- Chapelure
- Sel, poivre
- Selon votre goût : ail, noix de muscade, persil, emmental...
- Ajoutez 1 œuf à votre purée
- Ajoutez la farine
- Vous pouvez ajouter une poignée d'emmental râpé, de l'ail ou du persil, un peu de noix de muscade... selon votre goût !
- Battez le 2e œuf dans une assiette et mettez de la chapelure dans une autre assiette
- Formez les croquettes, trempez-les dans l'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure
- Faites frire dans une sauteuse puis déposez sur un papier absorbant

Astuces Budget

Cette recette est idéale pour utiliser un reste de purée. Servie avec une salade bien aillée, elle suffit à faire le bonheur d'un repas. Pour donner du goût, n'hésitez pas à ajouter de l'ail et des aromates ou épices.

Une variante donnée à l'atelier de Vergons consiste à fourrer les croquettes avec un peu de viande : une alternative au hachis parmentier !



mieux manger pour tous



Gnocchis

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 400 à 500 g de farine selon la variété de pommes de terre
- 1 œuf

- Faites bouillir les pommes de terre dans une grande marmite d'eau salée ou à la cocotte-minute.
- Pelez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez l'œuf. Salez, poivrez.
- Ajoutez la farine, environ la moitié du poids de pommes de terre.
- Pétrissez puis formez des boudins et coupez vos gnocchis. Vous pouvez vous entraîner à les « passer » à la fourchette pour le relief mais il faut un peu de temps et surtout un bon coup de main !
- Plongez les quelques minutes dans l'eau frémissante (ils remontent quand ils sont cuits). Servez avec une sauce tomate ou une viande en sauce et régaliez-vous !

Astuces Budget

Voici une recette familiale très économique et intemporelle. A servir nappé d'une bonne sauce tomate ou d'un peu d'huile d'olive (ou de beurre) et de fromage.

Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter à votre préparation des épinards hachés ou de la courge cuite et mixée pour que la couleur soit uniforme. Vos gnocchis verts ou orange feront sensation !



mieux manger pour tous



Gratin de courge

Ingrédients

- 1 kg de courge
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 2 ou 3 cuillères de farine
- Un peu de lait (ou de crème)
- Sel, poivre
- Pour parfumer : noix de muscade, laurier, cumin...

Astuces Budget

*Une recette intemporelle...
qui a de nombreuses
variantes ! Avec riz ou sans
riz, la courge cuite en dés
ou écrasée après cuisson,
avec farine ou sans farine,
avec ail ou sans ail, avec
un peu de lait... ou un peu
de crème ! N'oubliez pas
les feuilles de laurier 😊*

1. Épluchez la courge et coupez-la en dés
2. Faites revenir un oignon puis ajoutez deux gousses d'ail
3. Ajoutez ensuite les dés de courge, avec le sel, le poivre, les épices et/ou le laurier
4. Laissez cuire à couvert
5. Quand la courge est bien cuite, vous pouvez l'écraser à la fourchette ou la laisser en dés. Ajoutez la farine (ou maïzena dans une version plus légère et sans gluten)
6. Tournez quelques instants sur feu doux puis ajoutez les œufs ; poursuivez la cuisson une dizaine de minutes
7. Selon la consistance obtenue, ajoutez un peu de lait (ou de crème dans une version plus gourmande)
8. Mettez dans un plat à gratin, saupoudrez de fromage râpé et enfournez !
9. Pour la dégustation, vous pouvez ajouter quelques noix dans votre assiette.



mieux manger pour tous



Lasagnes à la courge

Ingédients

- 1 kg de courge
- 1 gros oignon, une gousse d'ail (ou 2)
- Sel, poivre, laurier
- Lasagnes toutes faites

Pour la béchamel

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 60 cl de lait
- Sel, poivre, muscade

Astuces Budget

Cette recette est une alternative rapide aux ravioles à la courge. Elle est simple à réaliser et très économique.

1. Epluchez et coupez votre courge en morceaux ; faites-la cuire à l'eau bouillante. Faites bien égoutter (idéalement, la faire cuire la veille). Vous pouvez aussi la faire cuire le jour même dans une sauteuse.
2. Faites revenir un gros oignon, puis ajoutez une gousse d'ail (ou deux) et la courge. Une ou deux feuilles de laurier donneront du goût. Ajoutez des noix concassées.
3. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. Quand la préparation a épaissi, versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.
4. Disposez en alternance dans un plat beurré : une couche de courge, les lasagnes, une couche de béchamel. Sur la dernière couche de béchamel, parsemez de fromage râpé.
5. Enfourez pour 40 mn environ (thermostat 7).



mieux manger pour tous



Crespeù aux pommes

Ingrédients

- 2 pommes
- 2 œufs
- 2 ou 3 cuillères de farine
- 2 cuillères de sucre
- Un peu de lait
- Un peu de vanille ou de cannelle

1. Epluchez et rapez les pommes
2. Battre les œufs avec le sucre et ajouter la farine et les arômes
3. Incorporez les pommes râpées et versez dans une poêle beurrée (ou avec un peu d'huile)
4. A feu doux, faites cuire comme une omelette.
5. Dégustez tiède ou froid, avec une boule de vanille pour un dessert gourmand ou nature pour le goûter !

Astuces Budget

Le crespèu est une base idéale pour improviser un goûter, une entrée ou un en-cas. En version sucrée, le crespèu aux pommes est un incontournable. Très économique, très facile à réaliser et toujours délicieux. En version salée, vous pouvez faire un crespèu avec un reste de ratatouille, quelques épinards, un reste de pommes de terre sautées...



mieux manger pour tous



Gâteau à la courge

Ingrédients

- 250 g purée de courge (la butternut est idéale, mais vous pouvez utiliser une autre variété)
- 250 g farine
- 100 g sucre roux
- 3 œufs
- 30 g beurre
- Des épices pour parfumer (cannelle, 4 épices...)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet levure chimique
- 1 pincée sel

1. Coupez la courge en morceaux et faites-la cuire au four à 180°C pendant environ 40 min (chair contre la plaque du four).
2. Laissez refroidir un peu la courge, puis prélevez 250g de chair à l'aide d'une cuillère.
3. Mettez la chair dans le mixeur avec les 3 œufs, le beurre fondu et l'extrait de vanille.
4. Mixez ou passez au presse-purée jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
5. Dans un autre bol, mélangez la farine avec la levure chimique, la pincée de sel, le sucre roux, les épices.
6. Ajoutez ensuite la première préparation à la seconde, et mélangez délicatement pour obtenir un mélange homogène. (Ne mélangez pas trop longtemps si vous voulez une texture aérienne sinon ce sera un peu plus compact).
7. Mettez dans un moule à cake fariné, et faites cuire 40 minutes à 180°C. Laissez refroidir avant de démouler.

Astuces Budget

Voilà une surprise ! La texture de la butternut permet de diminuer la part de beurre. Lors de l'atelier à Saint-Benoît, Anna a proposé, dans une version gourmande, de remplacer le sucre par le miel. Le pouvoir sucrant du miel étant plus élevé, nous vous conseillons dans ce cas de diminuer la proportion !



Gâteau au yaourt à la farine de petit épeautre

Ingrédients

- 1 pot de yaourt
- 1,5 pot de sucre
- 3 pots de farine de petit épeautre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet levure chimique
- 1 pincée sel

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis montez les blancs en neige et réservez.
2. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange blanc et mousseux
3. Ajoutez la farine de petit épeautre et la levure
4. Ajoutez l'huile puis incorporez délicatement les blancs en neige
5. Faites cuire au four à 200°C pendant environ 30 min
6. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace

Astuces

Budget

On ne présente plus le gâteau au yaourt mais on peut le redécouvrir avec des variantes qui lui apporteront un goût différent. Cette variante a été proposée lors de l'atelier de Tartonne ; elle consiste tout simplement à remplacer la farine de blé par de la farine de petit épeautre pour retrouver le goût d'antan.



mieux manger pour tous



Gâteau roulé

Ingrédients

- 4 œufs
- 125 g de sucre (ou 100 g si vous aimez moins sucré)
- 125 g de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 c.c. de levure chimique
- 1 pincée sel
- 15g de beurre
- Sucre glace

Astuces Budget

Cette recette était autrefois très fréquemment réalisée. Elle est économique et fait toujours un bel effet. Elle permet aussi de « passer » les confitures de l'année précédente 😊

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs
2. Montez vos blancs en neige avec une pincée de sel
3. Batte les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
4. Ajoutez la farine puis les blancs montés en neige (variante : ajoutez en alternance 1 cuillère de farine, 1 cuillère de blanc)
5. Versez la pâte sur une feuille de papier cuisson préalablement disposée sur une plaque
6. Faites cuire 10 min
7. Deux variantes pour rouler le gâteau :
 - a. Démoulez dès la sortie du four votre pâte cuite sur un torchon humide, étalez la confiture et roulez en retirant progressivement le torchon
 - b. Roulez votre pâte avec le papier sulfurisé et laissez refroidir. Puis déroulez, étalez la confiture et roulez de nouveau sans le papier !
8. Saupoudrez de sucre glace



**mieux
manger
pour tous**



Pain perdu

Ingrédients

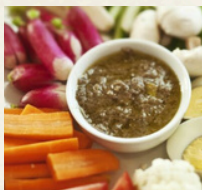
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 ml de lait
- Des tranches de pain rassis

1. Coupez les tranches de pain rassi de 1,5 à 2 cm de large.
2. Battez les œufs et le sucre.
3. Ajoutez le lait et bien battre.
4. Trempez les tranches de pain dans ce mélange en les laissant bien s'humecter.
5. Mettez du beurre dans une poêle à feu moyen et faire frire des deux côtés.
6. Déposez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre.

Astuces Budget

Pour des goûters anti-gaspi et savoureux, retrouvez le goût du pain perdu ! A l'atelier de Tartonne, une variante au four a été proposée et cuisinée. C'est une variante à découvrir et à faire tester... aux petits comme aux grands !

Vous pouvez également saupoudrer votre pain perdu d'un peu de cannelle ou de chocolat.



mieux manger pour tous



Anchoïade

Ingrédients

- 1 bocal d'anchois à l'huile
- de l'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- des légumes à volonté

La réalisation de l'anchoïade est assez simple mais peut étonner par la consistance épaisse qui demande un ajout d'huile d'olive assez important.

Mixer tout simplement vos anchois avec les deux gousses d'ail (1 seule si elle est grosse) et l'huile d'olive.

Pour la rendre plus crémeuse, un peu comme une mayonnaise, certains ajoutent un jaune d'oeuf. D'autres, pour la parfumer, ajoutent aussi des câpres.

Coupez vos légumes en bâtonnets, présentez et savourez !

Astuces Budget

Les anchois sont assez chers mais l'équilibre financier se fait par la quantité de légumes qui accompagnent l'anchoïade. C'est une très bonne entrée d'été et l'anchoïade est idéale pour l'apéro. Nous l'avons testée à l'atelier de Peyroules !



mieux manger pour tous



Crespèu aux orties

Ingrédients

- 1 panier d'orties
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

Pour la pâte du crespèu :

- 2 œufs et 2
cuillères de
farine par
personne

Ramassez de jeunes pousses d'orties (elles ne sont pas urticantes mais il vous faudra des gants). Rincez-les et effeuillez-les.

Faites revenir un oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajoutez-y une gousse d'ail et vos orties. Laissez revenir à feu doux une dizaine de minutes.

À part, battez les œufs (si vous avez le temps, battez séparément les jaunes et montez les blancs en neige, votre crespèu sera plus léger). Ajoutez la farine en pluie. Battez. Si vous souhaitez ajoutez un peu de lait, augmentez légèrement l'apport de farine.

Incorporez les orties après avoir pris soin de les laisser un peu refroidir. Faites cuire dans une poêle comme une crêpe.

Astuces Budget

Cette recette de printemps est très économique. Elle est idéale pour un repas léger avec une salade bien aillée ou pour un encas. Vous pouvez remplacer les orties par des fanes de radis. Dans tous les cas, il faut bien assaisonner (soyez généreux sur le poivre) !



mieux manger pour tous



Les croquets de Mamie Poteri

Ingrédients

- 250 g de farine de blé
- 120 ml de vin blanc sec
- 100 g de sucre
- 80 ml d'huile (olive ou autre)
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol de cuisine, mélangez le vin, l'huile, le sucre, le sel et la levure. Ajoutez progressivement la farine jusqu'à ce que la pâte soit belle et uniforme.
3. Transférez sur une surface un peu farinée et pétrir la pâte environ dix fois. Ne pas trop pétrir.
4. Coupez un petit morceau de pâte grand comme une grosse noix et la rouler une peu pour qu'elle ressemble à un doigt. Faire un petit cercle de ce doigt et posez-le sur du sucre cristallisé dans une assiette. Le sucre doit coller un peu, sur un seul côté. Renouvelez l'opération et placez les croquets sur du papier cuisson sur une plaque.
5. Cuire environ 25-30 mn jusqu'à ce que les croquets soient dorés.

Astuces Budget

Cette recette nous a été proposée par Hugues et Joyce lors de l'atelier de Peyroules. Ces croquets sont une spécialité de la grand-mère corse de Hugues. Ils sont économiques et savoureux !



mieux manger pour tous



Dip à la betterave

Ingrédients

- 100 g de fromage frais
- 3 petites betteraves rouges cuites
- Sel, poivre, cumin

De la fraîcheur et des couleurs pour l'apéro !

Le mot anglais "dip" signifie littéralement "tremper" et désigne donc toutes les préparations dans laquelle on vient plonger quelque chose avant de le déguster.

Mixez les betteraves et le fromage frais. Salez, poivrez, relevez d'un peu de cumin et déguster avec des bâtonnets de légumes ! C'est beau, très coloré, et bon !

Astuces Budget

Recette ultra-rapide, facile et anti-gaspi lorsqu'il vous reste deux betteraves dans le frigo ! Vous pouvez d'ailleurs remplacer les betteraves par du concombre, des herbes (aneth, basilic...).



mieux manger pour tous



Fougasse à l'anchois

Ingrédients

Pâte :

- 350g de farine
- 1 sachet de levure
boulangère
- 25 cl d'eau
tiède
- 2 cs d'huile
d'olive
- sel

Pâte d'anchois

- 15 beaux filets
d'anchois à
l'huile
- huile d'olive

Préparez votre pâte comme une pâte à pain/pizza et laissez la reposer 1h au moins.

Pendant le levage, préparez la pâte d'anchois. Faites "fondre" vos anchois à feu doux dans un peu d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une purée. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez la pâte et déposez sur la plaque du four que vous aurez huilée. Elle doit être un peu épaisse et vous pouvez faire des marques avec la pulpe des doigts.

Tartinez-la de la purée d'anchois. "Arrosez" d'huile d'olive. Laissez lever à nouveau 15 min.

Faites cuire une vingtaine de minutes. Attention à ne pas faire trop cuire la fougasse. Elle doit être moelleuse, surtout pas sèche !

Astuces Budget

Un grand classique de la cuisine de Haute-Provence ! Simple à réaliser et conviviale.



mieux manger pour tous



Pissaladière

Ingrédients

- 1 kg d'oignons (doux de préférence, mais tous conviendront)
- quelques anchois à l'huile
- quelques olives noires

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- de levure
- 10 cl d'eau

1. Faites revenir les oignons à feu doux avec de l'huile d'olive et laissez cuire pendant 30 mn (ils doivent être bien fondants)
2. Pendant qu'ils cuisent, préparez la pâte ; c'est l'équivalent d'une pâte à pain ou à pizza
3. Laissez reposer la pâte et laissez refroidir les oignons lorsqu'ils sont cuits.
4. Étalez la pâte et disposez la sur une plaque.
5. Disposez les oignons dessus et parsemez quelques filets d'anchois et olives noires (les olives de Nice sont idéales, mais toutes feront l'affaire !)

Astuces Budget

*Cuisinée à Peyroules, la pissaladière a fait sensation !
C'est un plat aussi savoureux qu'économique et qui sent bon l'été.*



mieux manger pour tous



Soupe d'orties

Ingrédients

- 1 panier d'orties
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse pomme de terre
- de l'huile d'olive
- sel, poivre

Ramassez de jeunes pousses d'orties (elles ne sont pas urticantes mais vous devrez être prudents). Rincez-les.

Faites revenir un oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajoutez-y une gousse d'ail et vos orties. Laissez cuire environ cinq minutes en remuant.

Ajoutez une grosse pomme de terre coupée en morceaux et recouvrez d'eau. Salez, poivrez. Laissez cuire au moins 30 minutes. Mixez.

Au moment de servir, vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche ou simplement un filet d'huile d'olive !

Astuces Budget

La soupe d'orties est un classique du territoire. Sa couleur verte en fait une belle soupe du printemps. Elle est très économique et permet aussi de prendre l'air et de profiter d'une belle journée de cueillette, de cuisine et de partage !



mieux manger pour tous



Tarte au citron

Ingrédients

Pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- ½ cc de sel fin
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ verre d'eau
- 2cs de sucre

Appareil :

- 125 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cs de maïzena
- 1 oeuf
- 1 verre d'eau
- jus d'un citron

Préparez la pâte brisée (vous pouvez également préparer une pâte sablée).

Faites cuire le fonds de tarte à blanc en ayant pris soin de le piquer à la fourchette.

Puis, mélangez dans une casserole les ingrédients pour faire l'appareil au citron.

Tournez jusqu'à ébullition et ajoutez une noix de beurre après cuisson. L'ensemble doit former une crème épaisse.

Versez cette crème sur le fond de tarte et passer la tarte au four à 180° pendant 15 mn environ.

Laissez refroidir et démouler puis poudrez de sucre glace. Vous pouvez faire des croisillons avec la pâte qui reste !

Astuces Budget

Cette recette, facile à faire et délicieuse, nous a été proposée par Évelyne lors de l'atelier de Peyroules.



mieux manger pour tous



Tourte sucrée aux orties de Rougon

Ingrédients

Pâte :

- 300g de farine
- 1 œuf
- ½ sachet de levure chimique
- 150 g de beurre,
- 4 c à.s. de sucre, une pincée de sel.

Garniture :

- une cueillette d'orties
- 50g de sucre
- 1 oeuf
- un peu de crème fraîche
- Raisins secs
- Fleur d'oranger.

Astuces

Budget

Cette recette est une variante rougonnaise, un peu plus "gourmande", de la célèbre tourte sucrée aux blette du pays d'Annot et Entrevaux.

Pour la pâte, faites un puits avec la farine et la levure, ajoutez l'œuf, le beurre en pommade, le sucre et le sel. Mélangez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (ajoutez quelques gouttes d'eau si nécessaire). Laissez reposer et préparez votre garniture.

Effeuilier les orties (avec des gants). Faites les blanchir. Egouttez. Hachez finement et faites revenir pour "sécher ». Laissez tiédir. Ajoutez les raisins secs, l'œuf, le sucre, la crème et l'eau de fleur d'oranger.

Quand le mélange a refroidi, abaissez un premier disque de pâte et chemisez votre moule. Étalez la garniture (2 cm) et recouvrez avec le deuxième disque, en soudant bien les bords. Enfourez pour 45 à 50 minutes à four moyen.

Saupoudrez généreusement de sucre glace au moment de servir... et régalez-vous !

Voici une recette traditionnelle revisitée ! Un bel échange de traditions entre territoires de la CCAPV. C'est une recette économique et délicieuse.