



**LES RECETTES
DES PANIERS PRECCOSS**





LES PLATS SALÉS

Nuggets de chou-fleur

Tarte tatin de chou-rave et carottes

Boulettes de lentilles sauce yaourt

Layer cake épinards, saumon et radis

Chili sin carne

Quiche butternut, gorgonzola et noix

Rostis de chou pak choï à l'avoine

Pain de betterave au chèvre et aux graines

Risotto à la courge butternut

Gratin de knepfle de courge,

champignons et comté

Galettes de légumes d'hiver

Pizza

Boulettes poireaux et bœuf

Gaufres patate douce

Pain à burger rapide

Galette de chou et thon

Falafels choux de Bruxelles

Conchiglioni épinards et ricotta

Fatayer de pourpier et fêta

Risotto citrouille

Tourte effrayante poulet et champignons

5



FÉTA GRILLÉE AU SÉSAME

PRÉPARATION

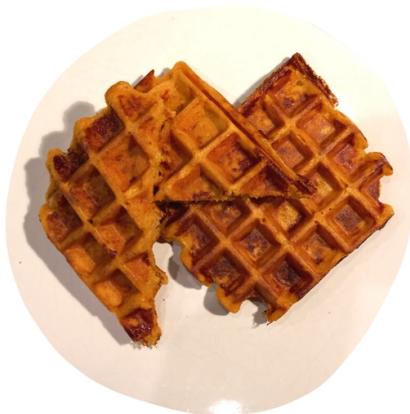
INGRÉDIENTS

- 200 g de feta
- 2 oeufs
- Farine
- Sésame (environ 100 g)
- Huile d'olive

- 01 Couper la feta en cubes assez gros.
- 02 Préparer 3 assiettes : une avec la farine, une avec l'oeuf battu et une avec le sésame.
- 03 Rouler les cubes de sésame d'abord dans la farine, puis dans l'oeuf et enfin dans le sésame.
- 04 Faire griller la feta à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

L'INFO

A picorer à l'apéro, mais aussi pour agrémenter une salade composée (salade verte, jeunes pousses d'épinards, radis et noix grillées par exemple)



INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE GAUFRES

- 2 patates douce (600g environ)
- 130 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 15 cL de lait
- 30 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'épices mexicaines ou cajun
- 50g de comté râpé

GAUFRES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION

- 01** Eplucher, détailler en cubes et faire cuire les patates douces à l'eau. Les réduire en purée.
- 02** Dans un saladier, mélanger les œufs et le lait, puis ajouter tous les autres ingrédients, en finissant par la purée de patates douces.
- 03** Faire cuire 1 louche de pâte dans chaque empreinte du gaufrier, environ 5 à 7 minutes.
- 04** Déguster immédiatement, ou à réchauffer au four pour redonner du croustillant.