

Association
Free Go.


benoudais.ch


Slow Food®
Alliance des Chefs

les recettes

anti-gaspi

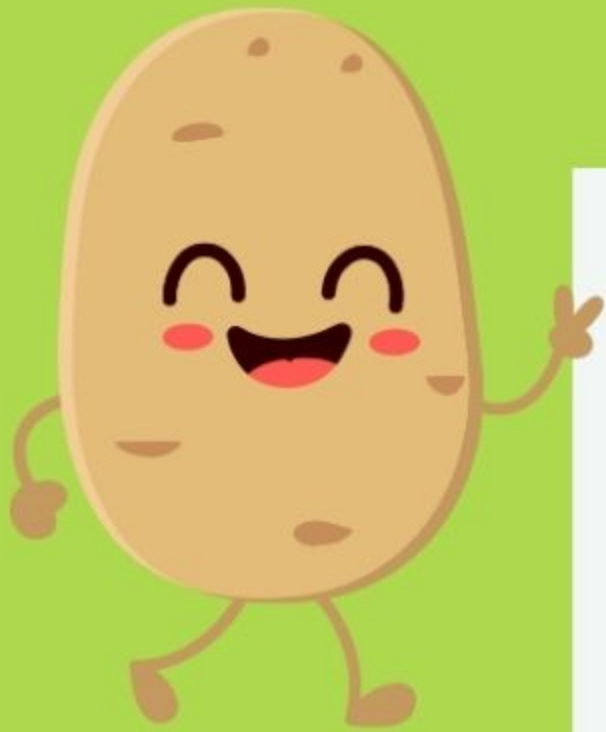


C'EST QUI LA PATATE ?

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Cette racine étonnante, la pomme de terre, est un remède contre les maladies et les rides. En plus, elle regorge d'énergie !
Vitamines B1-2-3-5-6 + C, potassium, phénols et flavonoïdes et j'en passe...

Pas de doute, cette patate mérite notre respect. Alors, sortons nos restes et faisons la fête culinaire !

Tu vas tomber sous le charme de ce tubercule ancien et magique.

**LA POMME DE TERRE NOUS DONNE
LA PATATE !**





100G POMMES PURÉE
2CS CRÈME ACIDULÉE
20G CIBOULETTE HACHÉE

ÉPICES, CÂPRES, HERBES,
LÉGUMES, ETC... C'EST
COMME TU VEUX !

- Mélanger tous les ingrédients
- Assaisonner avec ce qu'il te plait

Servir comme sauce dip pour ton apéro
ou avec une brochette de légumes ou
viande

ON DIRAIT DU HUMMUS...
SAUCE DIP





POUR 6 PERSONNES

1 GRANDE POMME DE
TERRE CUITE

3 ŒUFS

180G FARINE

1CC POWDRE À LEVER

1DL HUILE D'OLIVE

1DL LAIT TIÈDE

80G FROMAGE RÂPÉ

150G SAUMON FRAIS

(OU AUTRE POISSON

OU VIANDE OU

LÉGUMES CUIITS)

2CS HERBE FRAÎCHE

COMME DE L'ANETH

SEL POIVRE

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper la pomme de terre en dès
- Battre les œufs et mélanger avec tous les ingrédients
- Verser la préparation dans un moule a cake beurré et fariné
- Cuire au four pendant 35-40 minutes
- Sortir et laisser refroidir 5 minutes
- Démouler et refroidir sur une grille

TRONCHE DE CAKE AU SAUMON ET PATATES



benouais.ch



POUR 4 PERSONNES

800G POMMES DE TERRE
A RACLETTE CUITES
2 OIGNONS COUPÉS EN
LANIÈRES
HUILE
4CC PÂTE DE CURRY
ROUGE
1DL EAU
5DL LAIT COCO
200G PETITS POIS
200G CAROTTES COUPÉE
EN LANIÈRE OU PETITS
CUBES OU AUTRE LÉGUME
SEL POIVRE
CORIANDRE (FACULTATIF)

- Faire suer les oignons dans l'huile puis ajouter la pâte de curry et faire revenir le tout jusqu'à dégagement d'un parfum agréable
- Mouiller avec l'eau et le lait de coco et faites cuire pendant 10 minutes.
- Ajouter les pommes de terre entière ou coupée en deux et cuire encore 5 minutes
- Ajouter les petits pois et autre légume. Faire cuire encore 3 minutes
- Assaisonner et ajouter la coriandre

APRÈS LA RACLETTE... **CURRY DE PDT**





POUR UN MOULE À
CHARNIÈRE DE 18CM

250 G POMMES DE TERRE
FARINEUSES CUITES
2 JAUNES D'ŒUF
40 G BEURRE RAMOLLI
150 G SUCRE
150 G NOISETTES
MOULUES
½ SACHET POUFRE À
LEVER
1 ½ CC POUFRE DE CACAO
2 BLANCS D'ŒUF
1 PINCÉE SEL

- Préparer le moule avec du papier sulfurisé. Fixer le tour, puis beurrer et fariner (avec fécule de maïs) le tout. Mettre au frais.
- Réduire les pommes de terre en purée
- Battre pendant environ 8 minutes les jaunes d'œuf, le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème épaisse et presque blanche.
- Incorporer les noisettes, la poudre à lever, le cacao en poudre et les pommes de terre.
- Faire monter en neige les blancs d'œuf avec le sel. Les incorporer à la masse, puis verser dans le moule.
- Faire cuire le gâteau au chocolat et aux pommes de terre à 200 °C dans la moitié inférieure du four pendant environ 60 minutes. Au besoin, le recouvrir d'une feuille d'aluminium.
- Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir 15 minutes dans le moule.
- Saupoudrer le gâteau de poudre de cacao. Laisser entièrement refroidir.

SANS GLUTEN

GÂTEAU AU CHOCOLAT





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

