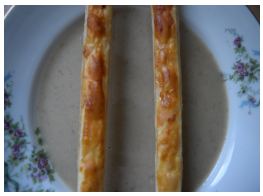
Bouillon d'artichauts aux pois chiches, aux cèpes et à la crème de riz ; allumette au confit d'abricot

(4 personnes)



Artichauts 5 pièces
« crème de riz » 25 g env
Cèpes secs 30 g
Pois chiche 200g
Pâte feuilletée pm
Sel & poivre pm
Confit d'abricot pm
Huile de noisette 5cl

Cuisson des pois chiches (eau de source), enlever les feuilles et le foin des artichauts et les précuire à la vapeur (10 mn). Lorsque les pois chiches sont cuits ajouter les fonds d'artichauts coupés en morceau et les cèpes secs. En fin de cuisson mixer et si l'ensemble est trop liquide lier avec la « crème de riz » (délayer farine et huile dans le bouillon).
Faire des « allumettes en pâte feuilletée et les badigeonner de confit d'abricots (abricots cuits dans un peu de vinaigre, sel poivre, échalotes, mixer et conserver en bocaux), cuisson au four et accompagner avec des lamelles de fond d'artichaut cru (avec l'éplucheur, saler et réserver au chaud).

Mon crumble de pommes et coing

pommes 4
rhum pm
coing 2
beurre pm
mélasse 4 c

Pâte crumble :
beurre 100 g
sucre 100 g
Farine 150 g
œuf 1

Cuire les coings à la vapeur, cuire les pommes vidées et coupées en deux dans leur largeur. Poser les pommes dans un plat allant au four, verser un peu de mélasse dans le trou, du rhum, très peu d'eau (ou du vin blanc/muscat…) et cuire au four.
Préparer la pâte à crumble (mélanger farine et sucre, ajouter le beurre - sabler – et l'oeuf. Etaler sur une plaque et cuire au four. Couper en morceaux une fois cuit).
Poser les pommes dans une coupe avec de la purée de coing au milieu (mélangée avec une peu de mélasse) ; faire réduire le jus de cuisson et lier (si l'on veut) avec du de beurre, verser sur les pommes saupoudrer de morceaux de pâte à crumble. On peut servir (tiède ou chaud) avec de la crème fraîche (fouettée).
La mélasse peut être remplacée par du sucre « Rapadura » (magasins bio).

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Bien sûr…

Choux farci à l'épeautre et à la roquette

Choux vert 2 pièces
Semoule d'épeautre 250 g
oignon 3 pièces
oeuf 3
carottes 3 pièces
Huile d'olive pm
ail 3 g Sel poivre pm
Champignons de Paris 1 kg
roquette 500 g

Cuire les choux à la vapeur, les rafraîchir et détacher les feuilles. Cuire les champignons à la vapeur et un oignon avec l'ail. Cuire la roquette à la vapeur.
Rissoler les oignons et les carottes émincés dans l'huile d'olive, ajouter l'ail haché, le thym, le laurier et l'eau, laisser cuire.
Cuire la semoule d'épeautre. Lorsque tout est froid préparer la farce : hacher la roquette, les champignons, l'oignon, l'ail et ajouter la semoule puis les oeufs, assaisonner. Étaler les feuilles de choux de façon à façonner 4 petits choux, déposer une boule de farce et rouler les feuilles pour enfermer la farce (bien serrer), les déposer dans un plat à gratin.
Verser le bouillon (au quart de la hauteur des choux) et « braiser » au four (à couvert) le tout pendant une heure à 150° (surveiller qu'il y ait toujours du liquide).

Un plat explosif...