

FICHE RECETTE N°5



HIVER

CROQUE FORESTIER

Pour 2 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°6



HIVER

TARTE CHÈVRE ÉPINARDS

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°7



HIVER

DHAL LENTILLES ÉPINARDS

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°8



HIVER

GNUDIS

Pour 3 personnes
(30 pièces)



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Épinards frais : 600g
Echalotes : 3
Ail : 1 gousse
Oeuf : 3
Crème fraîche : 20cl
Moutarde : 2 cuillères à café
1 pâte brisée (ou pâte feuilletée)
Sel, poivre

Pour la pâte brisée maison :
Farine : 300g
Beurre pommade : 150g
Eau : 40ml
1 pincée de sel

Pour un repas complet :
A accompagner d'une salade et d'un fruit.



PRÉPARATION

1. Préparez les épinards : retirez la tige puis lavez les feuilles d'épinards avant de les essorer. Epluchez, dégermez et émincez les échalotes et l'ail.
2. Dans une poêle, faites revenir les épinards dans un peu d'huile avec l'ail et les échalotes jusqu'à évaporation (environ 5 à 10 min). Egouttez les épinards.
3. Préchauffez le four à 180°C. Déposez la pâte dans un moule à tarte puis piquez la pâte à l'aide d'une fourchette avant de la précuire 10 min au four. En parallèle, fouettez les œufs avec la crème, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Mélangez la poêlée d'épinards avec l'appareil et déposez-les dans la tarte précuite.
5. Découpez des dés de chèvre et déposez-les sur la tarte.
6. Enfourez 30 min à 180°C.

INGREDIENTS

Épinards frais : 50g
Champignons : 200g
Oignons : 1
Ail : 1 gousse
Fromage fondu (type raclette) : 4 tranches (environ 100g)
Beurre mou : 30g
Moutarde à l'ancienne : 2 cuillères à café
Grande tranche de pain de campagne (complet de préférence) : 4
Vinaigre, sel et poivre

Pour un repas complet :
A accompagner d'une salade et d'un fruit.



PRÉPARATION

1. Nettoyez et émincez les champignons. Epluchez, dégermez et émincez l'oignon et la gousse d'ail.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu de beurre, à feu vif. Couvrir pour qu'ils deviennent bien fondants et laissez-les cuire 5 min à feu doux.
3. Ajoutez les champignons et faites-les revenir 10 min à feu moyen jusqu'à évaporation. Déglacez avec un peu de vinaigre et poursuivez la cuisson 5 min. Salez et poivrez à votre convenance.
4. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez les faces de deux tranches de pain et tartinez les deux autres tranches avec la moutarde. Montez ensuite les croques : tranche beurrée, épinards frais, 2 tranches de fromage par croque, poêlée de champignons et refermez avec la tranche moutardée.
5. Ajoutez une noisette de beurre sur le dessus des croques et enfourez 10 min à 180°C.

INGREDIENTS

Épinards frais : 600g
Ricotta : 250g
Parmesan : 60g
Farine de blé : 60g
Œuf : 1
Ail : 1 gousse
Muscade : 1/2 cuillère à café
Sel, poivre, huile
Optionnel :
Sauce tomate : 300g
Parmesan : 60g

Pour un repas complet :
A déguster avec du pain complet et un fruit.



PRÉPARATION

1. Lavez les épinards, retirez les tiges puis faites-les cuire à la poêle avec un peu d'huile et d'ail (5 à 10 min) jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau, ou à la vapeur 10 min.
2. Égouttez-les bien, laissez refroidir puis essorez-les à la main.
3. Hachez les épinards et mélangez-les avec la ricotta.
4. Ajoutez l'œuf, le parmesan, la farine, du sel, du poivre et une pincée de muscade. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène (vous pouvez aussi tout mixer).
5. Farinez vos mains et formez des petites boules de la taille d'une noix. Laissez reposer au frais au moins 1 heure.
6. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée : ils sont cuits quand ils remontent à la surface.
7. Servez avec un filet d'huile et du parmesan, ou gratinez 10 min à 180°C avec de la sauce tomate et du parmesan.

INGREDIENTS

Épinards frais : 1,2Kg
Lentilles corail : 300g
Cébettes (ou poireaux) : 200g
Oignons : 3 gros ou 200g
Ail : 3 grosses gousses
Concentré de tomate : 1 (200g)
Crème de coco (ou crème fraîche) : 20cl
Bouillon : 1L
Épices : curry, gingembre, sel, poivre
Optionnel : noix de cajou grillées et coriandre fraîche

Pour un repas complet :
Ajouter une portion de riz (demi-complet de préférence) : 60g par personne



PRÉPARATION

1. Epluchez, dégermez et émincez les oignons et l'ail. Lavez les feuilles d'épinards et essorez-les. Lavez les cébettes ou poireaux puis émincez-les.
2. Faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile et du beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, à feu vif dans un faitout ou grande casserole.
3. Ajoutez les cébettes ou les poireaux, poursuivre la cuisson sur feu moyen en remuant régulièrement.
4. Ajoutez les épinards au fur et à mesure en mélangeant régulièrement.
5. Ajoutez les lentilles corail, le concentré de tomate, le bouillon et les épices. Mélangez bien et couvrez pendant 15 à 20 min sur feu moyen jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
6. Ajoutez la crème de coco et réajustez les épices. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 min à découvert.
7. Servez le dhal avec un peu de riz et parsemez de noix de cajou et coriandre fraîche (optionnel)