



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

02 AVRIL 2021

Galettes aux carottes et restes de céréales

1 bol de **céréales cuites** (blé entier, semoule, boulghour,...), 1 **carotte** râpée, 1 oignon coupé finement, persil hâché (ou autre aromate), sel, 1 CS farine, 1 oeuf. On peut y ajouter 3 **champignons** coupés finement.

Accommoder les restes de céréales...pour les pique-niques ou repas rapide ! Mélanger tous les ingrédients. Faire chauffer une poêle avec un peu de graisse végétale. Verser une grosse cuillerée du mélange. Laisser griller 2 minutes de chaque côté (aplatir la galette en retournant). Servir avec une salade de crudités.

Salades en folie

Avec le retour du soleil, vive les salades !

Associez légumes crus, cuits, fruits, céréales ou légumes secs pour ne jamais vous lasser.

Exemple composition cette semaine

➤ Poireaux vinaigrette...

➤ Cubes de carottes crues ou cuites, feuilles de roquette ou mâche, radis et champignon cru émincé fin.

Ajoutez-y des lentilles ou quelques pois chiches cuits, du riz, des pâtes ou de la semoule pour un plat complet.

Varier les sauces

- **Sauce au yaourt** : mélanger yaourt, ail, herbes aromatiques, poivre et sel. On peut y ajouter un trait de vinaigre ou citron.
- **Vinaigrette classique** : 3 cuillères d'huiles, 1 de vinaigre, pincée de sel, avec ou sans moutarde.
- **Variante** : Ajoutez-y un peu de curry pour changer, de l'ail ou échalote coupé fin, des herbes aromatiques, des noix torréfiées.
- **Huile aromatisée** : huile dans laquelle vous

Poêlée forestière au pois chiche

250g de **champignons** en lamelles, 1 **poireau** lavé en fines tranches, 3 petites **carottes** en petits cubes, l'équivalent d'une boîte de pois chiches cuits, 2 gousses d'ail (facultatif), aromates, 1 càc de sel, poivre, huile d'olive.

Faire revenir le poireau dans de l'huile d'olive quelques minutes. Rajouter les champignons, les dés de carottes et une pincée de gros sel. Quand la cuisson est presque terminée, rajouter les gousses d'ail écrasées et les aromates. Une fois les légumes cuits, rajouter les pois chiches. On peut les faire revenir à la poêle avant avec quelques épices. Servir avec une céréale (riz, semoule ou boulghour, pâtes...)

Crème de carottes à la cannelle

400g de **carottes** (environ 8), 10cl de crème liquide, 12cl de lait (1 verre), cannelle en poudre, 2 grosses cuillères rases de farine (ou féculé de maïs), 50g de sucre (4 à 5 CS).

Laver les carottes. Couper en gros morceaux. Les faire cuire à la vapeur ou à l'étouffée 20 minutes. Pendant la cuisson des carottes, mélanger la farine au lait froid avec un cuillère à café rase de cannelle en poudre. Ajouter le sucre. Mixer les carottes et le lait pour avoir une fine purée. Portez la crème liquide à ébullition dans une casserole, rajoutez la crème de carotte et faites cuire 1 minute en mélangeant bien. Verser la crème de carotte dans des récipients (verre, petit bol, ramequin). Faites refroidir. **Variante** : Déposez dessus quelques éclats de noix torréfiées (chauffées 5min à la poêle sans matière grasse).

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute Garonne.org/>



toulouse
métropole



STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION