

RECETTES AUTOMNALES

GATEAU DE FOIE A L'ANCIENNE ET GRATIN DE COURGES

PREPARATION: 1 H

Cuisson: 30 min

POUR LE GATEAU:

- 4 kg DE FOIES DE VOLAILLE
- 40 œufs
- 1,5 kg DE PAIN SEC (ou BISCOTTES)
- 4 L DE LAIT (CRU C'EST AUTORISÉ !)
- 100 g DE PERSIL FRAIS
- ½ BOÎTE 5/1 DE COULIS DE TOMATES

POUR LE GRATIN:

- 20 kg DE COURGES
- 2 kg D'OIGNONS
- 2 kg DE MILLET
- 0,5 L D'HUILE D'OLIVE
- 500 g DE POIS CHICHES CUITS
- 50 g DE CURCUMA,
- SEL, POIVRE

FAIRE TREMPER LE PAIN DANS LE LAIT AU MOINS 2H AU FRAIS.

MIXER AVEC LE PERSIL (TIGES COMPRIS) ET LE FOIE. SALER, POIVRER PUIS AJOUTER LES JAUNES D'OEUF. INCORPORER DELICATEMENT LES BLANCS MONTES EN NEIGE.

CUIRE EN MOULE AU BAIN-MARIE 30 min A FOUR CHAUD A 180 °C.

SERVIR AVEC UN COULIS DE TOMATES.

GRILLER LEGEREMENT A SEC LE MILLET, PUIS VERSER DANS 2 FOIS SON VOLUME D'EAU BOUILLANTE. LAISSER GONFLER COUVERCLE FERME jusqu'A ABSORPTION.

MIXER LES POIS CHICHES CUITS AVEC LEUR EAU (ou UTILISER DE LA FARINE DE POIS CHICHES). INCORPORER AU MILLET.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS EMINCES. MELANGER AVEC LA COURGE CUITE A LA VAPEUR. DISPOSER DANS UN PLAT A GRATIN. ETALER LE MELANGE MILLET/PUREE PAR-DESSUS.

PASSER AU FOUR 10 min A 180°C

SAUPOUDRER DE CURCUMA JUSTE AVANT DE SERVIR

POULET AUX POMMES ET POIS CHICHES

16 kg DE POULET ENTIER,

40 gros oignons

2 kilos DE POIS CHICHES,

1 L D'HUILE D'OLIVE

1 kilo DE BEURRE

25 kilos DE POMMES A CHAIR

FERME 0,5 kg DE SUCRE

ÉPICES: CANNELLE, CURRY, PAPRIKA, POIVRE, CORIANDRE FRAÎCHE OU EN GRAINE

COUPER LE POULET EN MORCEAUX, FAIRE DORER EN SAUTEUSE AVEC LES OIGNONS, LE SUCRE ET LES ÉPICES. CUIRE, DANS UN BOUILLON DE LEGUMES ET AROMATES, LES POIS CHICHES PREALABLEMENT TREMPES LA VEILLE. PENDANT CE TEMPS, COUPER LES POMMES EN QUARTIER ET FAIRE CUIRE A FEU DOUX DANS LE BEURRE jusqu'A qu'ELLES CARAMELISENT UN PEU. MELANGER LE TOUT.

LE BOUILLON DE CUISSON DES POIS CHICHES PEUT ÊTRE RECUPERE ET REDUIT PUIS LEGEREMENT LIÉ SI NECESSAIRE.

IMPORTANT: LES POIS CHICHES APPORTENT LES PROTEINES VEGETALES, LE POULET LES PROTEINES ANIMALES; L'APPORT NUTRITIONNEL EST AINSI CONFORME AUX RECOMMANDATIONS DU GEMRCN.

TARTE A LA CITROUILLE SUCREE

APPAREIL :

8 kg DE POTIRONS, 20 œufs, 1 kg DE SUCRE DE CANNE, 2 L DE CREME FRAÎCHE, 300g DE FARINE, 1 L DE JUS DE CITRON

FAIRE UNE PATE BRISEE

CUIRE LES COURGES A LA VAPEUR ET LAISSER EGOUTTER UNE NUIT, MELANGER AVEC LE RESTE DE L'APPAREIL A TARTE

FAIRE CUIRE A 220 °C PENDANT 30 min SUR PATE BRISEE SUCREE



FRAB AuRA
Les Agriculteurs BIO
d'Auvergne-Rhône-Alpes

RECETTES HIVERNALES

GATEAU CEVENOL AUX POMMES

PREPARATION: 30 MINUTES

1,5 kg DE FARINE T65 voire T80

1,5 kg DE FARINE DE CHATAIGNES

2 kg DE POMMES

1,5 kg DE BEURRE

1,5 kg DE SUCRE

50 œufs

100 g DE LEVURE

500 g DE MARRONS CUITS EN BOCAL

QUELQUES PINCEES DE SEL

VARIANTES:

- POIRES

- NOISETTES, AMANDES POUR LA DECO

- CHOCOLAT EN PEPITES A LA PLACE DES MARRONS

TRAVAILLER LE BEURRE EN POMMADE PUIS INCORPORER LE SUCRE ET LES ŒUFS.

Ajouter les farines, la levure, le sel, les marrons écrasés grossièrement, et les pommes coupées en cube.

MELANGER ET VERSER EN MOULE.

DISPOSER DESSUS LES CERNEAUX DE NOIX.

Cuire 30 min à 180° C.

SALADE POUR PASSER L'HIVER

PREPARATION: 30 MINUTES

4 kg DE MACHE

2 kg DE CAROTTES

2 kg DE RADIS NOIRS

2 kg DE POMMES ROUGES DE PAYS

0.5 kg DE NOIX EN CERNEAUX

0.5 L DE JUS DE CITRON

1 L D'HUILE DE COLZA

0.25 L DE VINAIGRE BALSAMIQUE

SEL ET POIVRE

VARIANTES:

- CELERIS RAPES

- NOISETTES, AMANDES

- DES DE FROMAGE, DE JAMBON

- HUILE D'OLIVE, VINAIGRE DE FRAMBOISES

LAVER soigneusement la mache

MELANGER AVEC HUILE DE COLZA ET VINAIGRE BALSAMIQUE

RAPER LES CAROTTES ET LES RADIS NOIRS, MELANGER LE TOUT AVEC LE JUS DE CITRON, LE SEL, LE POIVRE

RINCER LES POMMES SANS EPLUCHER, ETROGNER ET COUPER EN DES
DRESSER SUR PETITE ASSIETTE LA MACHE, PUIS LES LEGUMES RAPES
ET LES DES DE POMMES ET LES NOIX

PUREE BRUXELLOISE

20 kg DE CHOUX DE BRUXELLES,

10 kg DE POMMES DE TERRE,

500 g DE BEURRE,

2 L DE CREME LIQUIDE

100 g DE MUSCADE

SEL ET POIVRE.

FAIRE CUIRE A LA VAPEUR LES CHOUX DE BRUXELLES ET LES POMMES DE TERRE. MIXER EN AJOUTANT LE BEURRE, LA CREME ET LA MUSCADE, SALER, POIVRER.



● FRAB AuRA ●
Les Agriculteurs BIO
d'Auvergne-Rhône-Alpes

RECETTES PRINTANIÈRES

RISOTTO D'EPEAUTRE AUX LEGUMES PRINTANIERS

PRÉPARATION: 1h00

CUISSON: 30 A 40 MINUTES

4 kg D'EPEAUTRE
2 kg D'OIGNONS
10 kg DE LEGUMES VARIÉS (CAROTTES, NAVETS,...)
 $\frac{1}{2}$ L D'HUILE D'OLIVE
 $\frac{1}{2}$ L DE CREME
HERBES (THYM, LAURIER, PERSIL)
PIMENT POUDRE
SEL, POIVRE

FAIRE REVENIR LES oignons DANS UN PEU D'HUILE D'OLIVE, PUIS VERSER L'EPEAUTRE ET LAISSER COLORER AVEC LE PIMENT.

Ajouter petit à petit le bouillon d'herbes.

Au 2/3 de la cuisson, Ajouter les légumes revenus en brunoise .

INCORPORER LA CREME (OU CREME DE SOJA). AJUSTER L'ASSAISONNEMENT
SERVIR CHAUD.

EN PLAT COMPLET, AVEC DE LA SAUCISSE, DE LA VOLAILLE:

- COUPER LA VIANDE EN DES ET FAIRE CUIRE AVEC L'EPEAUTRE
- TOUT EN RESPECTANT LE GEMRCN, DIMINUER LA QUANTITE DE VIANDE A 70 g/PERS

COÛT MATIÈRE: 1.58 € si saucisse, 1.40 € si volaille

PRINTANIERE DE LEGUMES

3 kg DE POIS GOURMANDS
3 kg D'ASPERGES VERTES
5 kg DE CAROTTES NOUVELLES
3 kg DE NAVETS
10 kg DE POMMES DE TERRE NOUVELLES
2 kg D'OIGNONS
500 g DE PERSIL
2 L D'HUILE D'OLIVE

COUPER LES CAROTTES, LES NAVETS ET LES POMMES DE TERRE EN BATONNE .

FAIRE REVENIR DANS L'HUILE D'OLIVE AVEC LES oignons éminces ET LES HERBES AROMATIQUES.

BLANCHIR LES POIS GOURMANDS ET LES ASPERGES COUPEES EN TRONÇON. MELANGER AUX AUTRES LEGUMES, TERMINER LA CUISSON TOUT EN GARDANT LE CROQUANT.

Ajouter le persil haché finement. SALER, POIVRER.

CREME LAVANDIERE

60 œufs
10 L DE LAIT
1 kg DE MIEL DE LAVANDE

PORTER LE LAIT ET LE MIEL A EBULLITION.

APRES REFROIDISSEMENT, INCORPORER LES œufs.

EN RAMEQUIN INDIVIDUEL, FAIRE CUIRE AU BAIN-MARIE AU FOUR A 200°C PENDANT ENVIRON 20 A 25 min.



RECETTES PRINTANIÈRES ET ESTIVALES

MINISTRONE DE FRAISES A LA MENTHE

PREPARATION: 1h00

10 kg DE FRAISES
2 L DE JUS D'ORANGE
500 g DE SUCRE COMPLET
200 g DE MENTHE FRAÎCHE
500 g D'AMANDES EN POUDRE

REALISER UN SIROP AVEC LE JUS D'ORANGE, LE SUCRE COMPLET, ET LES AMANDES EN POUDRE

HACHER LA MOITIÉ DE LA MENTHE

MELANGER LA MENTHE AU SIROP

LAISSER REFROIDIR OU PASSER EN CELLULE

LAVER LES FRAISES SANS LES EQUEUTER, LES EGOUTTER PUIS LES TAILLER EN 2 OU EN 4.

MELANGER LES FRAISES AU SIROP.

LES RESERVER EN CHAMBRE FROIDE POSITIVE AU MOINS 1H 00 REMUER DELICATEMENT ET DRESSER EN VERRINE OU EN COUPELLE. DECORER AVEC UNE FEUILLE DE MENTHE.

ASTUCES: AVANT LE DRESSAGE, METTRE LES VERRINES AU CONGELATEUR

CREME DE POIS CASSES AU PICODON

DANS LE MASSIF CENTRAL, ON FAIT FONDRE LE CHEVRETON DANS SA SOUPE; ICI UNE RECETTE PLUS ORIGINALE AVEC DU PICODON

PREPARATION ET CUISSON : 1 h 30

5 kg DE POIS CASSES
1 kg D'OIGNONS
1 kg DE PICODON
LAURIER

CUIRE LES POIS CASSEES (PREALABLEMENT TREMPES DE LA VEILLE) ET LES OIGNONS EMINCES DANS DE L'EAU OU UN BOUILLON DE LEGUMES AVEC DU LAURIER. ASSAISONNER. BIEN MIXER EN FIN DE CUISSON.
FAIRE FONDRE DANS CETTE CREME LE PICODON CREMEUX.

FLAN DE LEGUMES DU SOLEIL

70 œufs
2 L DE CREME
500 g DE FARINE DE MAÏS
500 g DE COMTE
10 kg DE COURGETTES
1 kg D'OIGNONS NOUVEAUX

MELANGER LES œufs, LA CREME ET LA FARINE DE MAÏS, SALER, POIVRER.

COUPER LES OIGNONS ET LES COURGETTES ET COUPER LE COMTE EN DES. MELANGER A L'APPAREIL.

CUIRE AU FOUR DANS UN PLAT A GRATIN, 45 min A 180 °C
CE FLAN PEUT SE MANGER CHAUD COMME FROID.