

# Menu de Noël bio, local facile et pas cher

## Entrée



Pour 6 à 8 personnes  
 350 g de betteraves crues  
 1 belle pomme de terre  
 2 à 4 pommes selon votre goût  
 1 oignon  
 2 gousses d'ail  
 2 c à s d'huile  
 1 cube de bouillon de volaille  
 1,5 l d'eau  
 1 citron  
 2 c à c de cassonade  
 Sel et poivre

Emincer l'oignon, et raper betteraves, pommes et pomme de terre. Faire revenir l'oignon et l'ail sans colorer. Ajouter les légumes râpés et faire fondre pendant 10 mn. Mouiller avec le fond de volaille

(préparé avec le cube et l'eau) et cuire à feu doux 30 mn environ. Mixer en ajoutant le jus de citron et la cassonade. Servir très chaud accompagné d'une cuillère de crème fraîche et d'herbes ciselées.

*«Personnellement je la fais avec un bouillon de volaille maison et je suis prudente quant au nombre de pommes, surtout si elles sont sucrées et la quantité de vergeoise que je rajoute à la fin. Tout dépend aussi de la betterave qui sera plus ou moins sucrée. C'est une recette où il faut jouer de façon subtile entre le salé et sucré, selon son propre goût et celui des convives !»*

## Chips

1 kg de légumes pour chips (carottes, betterave, celeri, PDT)  
 Huile  
 Sel

Laver et découper les légumes en rondelles ou frites assez mince, les étaler ensuite sur une plaque pour le four. Badigeonner les chips au pinceau avec un peu d'huile d'olive (ou autre) et saler. Passez

au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, sortir du four et laissez sécher.

Retourner une ou deux fois.



## Soupe de betteraves aux pommes



# Plat

## Tarte au maroilles

pour 6 personnes

1 pâte Brisée  
1/2 maroilles  
100g d'emmentale râpé



«Nous avons préféré faire la pâte nous même, avec 75 g de beurre mou en morceaux, 150 g de farine, 1/2 cuillère à café de sel, et 50 g d'eau tiède, on mélange le beurre la farine et le sel, et quand c'est fait on rajoute l'eau. Ca ne prend pas beaucoup de temps, et ça fait vraiment la différence.»



## Fondue aux poireaux

pour 4 personnes

600 g de blancs de poireaux  
30 g de beurre  
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
sel, poivre du moulin

Coupez-les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 mn environ, en remuant de temps en temps.

Après 25 mn de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et laissez cuire encore 10 mn à feu doux.



# Dessert

## Gâteau à la carotte et aux noix

Pour 8-12 personnes

Préparation : 40 mn

Cuisson : 45-55 mn

### Gâteau

- 350 g de farine ordinaire
- 2 cuil. à café de levure chimique
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuil. à café de muscade
- 1/4 cuil. à café de girofle
- 200 g de beurre à température ambiante
- 300 g de sucre en poudre
- 4 gros œufs
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 400 g de carottes taillées en julienne
- 150 g de noix hachées
- 50 g de raisins secs
- sel



Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrer un moule à fond amovible de 23 cm de diamètre. Dans un grand saladier, tamiser la farine avec la levure chimique, la cannelle, le bicarbonate de soude, le gingembre, la muscade, la girofle et 1/4 de cuillerée à café de sel. Dans un autre grand saladier, travailler le beurre et le sucre à vitesse rapide, à l'aide d'un batteur électrique, pour obtenir un mélange crémeux.

Ajouter les œufs et l'extrait de vanille en battant brièvement. Incorporer ensuite la préparation à la farine, les carottes, les noix et les raisins secs. Verser la pâte dans le moule. Enfourner 45-55 mn, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée au milieu du gâteau ressorte sèche. Démouler sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir complètement.

### Glaçage

- 125 g de cream cheese ou de fromage blanc à température ambiante
- 175 g de sucre glace
- 30 g de beurre
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de zeste de citron non traité, finement râpé
- cerneaux de noix pour décorer

Dans un saladier, travailler le cream cheese avec le sucre glace, le beurre, le jus et le zeste de citron.

Napper le gâteau de glaçage et décorer de cerneaux de noix.

*«Personnellement je fais le glaçage avec de la mascarpone, et sans beurre, c'est aussi bon.»*

*«Pour notre menu nous avons eu l'idée, pour une prochaine fois, d'accompagner ce gâteau d'une salade de fruits.»*



*Nous vous suggérons une  
autre recette en apéritif sur  
une rondelle de crudités,  
radis noir particulièrement,  
ou sur du pain grillé.*

(recette de Aurélie Bénazet, diététicienne en Picardie)

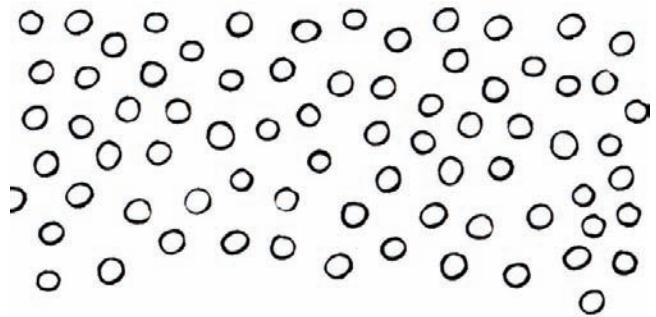
## Suggestion

## La recette de tartinade de lentilles

1 bol de lentilles bio  
2 échalotes  
1 gousse d'ail  
1 c à s d'huile d'olive  
1 filet de tamari ou sauce  
soja, ou plus selon le goût  
1 c à s de purée de noisettes  
mixées (ou noix de cajou  
mixées ou crème fraîche)  
1 c à c de curcuma

Faire tremper les lentilles ( au  
moins 4 h ou la veille ), ceci ayant  
pour but de faire prégermer les  
lentilles, ainsi elles seront plus  
digestes et moins longues à cuire.  
Cuire les lentilles dans deux fois et  
demi leur volume d'eau, avec l'algue.  
Egoutter les lentilles, retirer

l'algue et les mixer.  
Eplucher l'ail et les échalotes.  
Ajouter la purée de cajou, la  
gousse d'ail, les échalotes, l'huile  
d'olive et le curcuma, le tamari.  
Mixer à nouveau très finement, au  
moins deux mn à pleine vitesse.



Le projet du Réseau jardinage agroécologique en Picardie est permis  
par le soutien et la participation des adhérents, des donateurs et des  
bénévoles ainsi que par la collaboration et l'aide de différents partenaires :

