

JEU PHOTO-RECETTE

Du 8 au 27 Février

ETAPE 1

Je choisis une des 3 recettes ci-dessous

ETAPE 2

Je prends une photo mes ingrédients avant de me mettre à cuisiner

ETAPE 3

Je prends une photo de mon plat avant de le déguster

biocoop

| Le 21

ETAPE 4

J'envoie mes deux photos à contact@biocoop21.com ou sur notre page facebook



Et je gagne des produits du mois !

Voici les trois recettes parmi lesquelles vous pouvez faire votre choix.

Recette 01 :

Gratin de quinoa aux légumes d'ici

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients : 120 g de quinoa, 2 œufs, 250 g de comté râpé, 2 carottes, 1 poireaux, 1 petite patate douce, 1 navet, 1 gros oignon, 2 ccs de sauce soja, 2 gousses d'ail, 200 g de chair de tomate basilic, 2 cc d'herbes de Provence.



biocoop

1. **Éplucher**, couper en dés et cuire la patate douce et le navet 15 min. Parallèlement, faire cuire le quinoa selon les indications du paquet.
2. Dans une poêle, **faire revenir** l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le poireau émincé, les carottes pelées et coupés en rondelles ainsi que la sauce soja. Remuer et poursuivre la cuisson pendant environ 5 min. En fin de cuisson ajouter la patate douce et le navet puis retirer du feu.
3. Dans un bol, **mélanger** la chair de tomate, les herbes de Provence, les gousses d'ail écrasées. Dans un 2nd bol battre les œufs en omelette avec le fromage râpé. Réserver.
4. **Préchauffer** le four à 180°C. Dans un plat à gratin huilé, verser le quinoa, mélanger aux légumes, la chair de tomate et les œufs battus en omelette.
5. **Enfourner** une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir immédiatement.

Recette 02 :

Riz au lait des maharadjas normands

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients : 120 g de riz thaï, 50 cl de lait demi-écrémé, 30 cl de crème de coco, 70 g de sucre de canne, 60 g d'amandes effilées, 4 graines de cardamome, 45 g de pistaches non salées, 2 pommes, 50 g de beurre salé.



1. **Porter** à ébullition le riz, le lait, la crème de coco et les graines de cardamome puis faire cuire à petit bouillon jusqu'à ce que le riz soit très cuit.
2. **Ajouter** 50 g de sucre, les amandes effilées, les pistaches décortiquées et écrasées et faire cuire encore quelques minutes en remuant régulièrement. Verser la préparation dans des verrines et conserver au frais.
3. Au moment de servir, **éplucher et couper** les pommes en fines lamelles et les faire revenir avec le beurre salé et 20 g de sucre pendant quelques minutes jusqu'à ce que les fruits soient fondant.
4. **Disposer** les pommes sur le dessus du riz au lait préalablement sorti et servir aussitôt.

Recette 03 :

Nouilles thaïes sautées aux cacahuètes

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients :

150 g de **tagliatelles thaïes de riz**

1 oignon

1 gousse d'ail

1 citron vert

100 g de tofu

2 c. à s. de **sauce thaïlandaise**

50 g de cacahuètes

Huile de sésame



1. Faites tremper les tagliatelles dans l'eau pendant 10 min.
2. Émincez l'oignon et l'ail pour les faire revenir au wok.
3. Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante, pendant 5 min. Égouttez.
4. Jetez les tagliatelles dans le wok et laissez cuire 3 min à feu vif.
5. Assaisonnez avec la sauce thaïlandaise ou de la sauce Tamari. Mélangez.
6. Servez avec le citron en rondelles.
7. Décorez éventuellement de la coriandre ou du persil.

A VOS FOURNAUX !