# 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



biocop Le 21

### ETAPE 4

J'envoie mes deux photos à <u>contact@biocoople21.com</u> 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.

- 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 2<sup>nd</sup> bol battre les œufs en omelette avec le fromage râpe. 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.

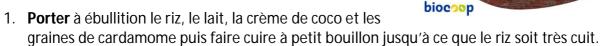


## Recette 02:

## 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.



- 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.



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.

