

LA SOUPE DE COURGES REVISITÉE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 petite butternut
- 1 grosse pomme de terre
- 2 carottes
- 1 navet
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Quelques graines de courge, de lin et de tournesol (selon vos envies)
- Sel
- Poivre



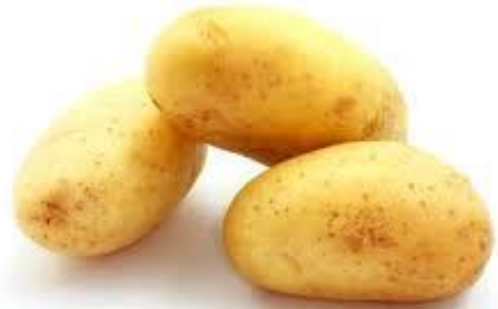
Préparation :

1. Éplucher et découper en morceaux vos légumes et féculents
2. Disposer les dans une grande casserole et recouvrir les d'eau
3. Cuire le tout à feu doux jusqu'à cuisson des légumes et féculents
4. Saler et poivrer
5. Mixer le tout
6. Servir la soupe dans une assiette creuse et déposer les graines sur le dessus

Pommes de terre farcies aux champignons et au chèvre

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 pommes de terre
- 150 g de champignons de Paris
- 1/2 crottin de chavignol
- 5 fleurettes de brocoli
- 1 échalote
- persil
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

1. Verser de l'eau dans une casserole. A feu vif, la porter à ébullition et y mettre les pommes de terre. Laissez-les cuire pendant 20 min.
2. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
3. Une fois cuites, couper chaque pomme de terre en deux, puis les vider en veillant à laisser à peu près 1 cm de chair.
4. Eplucher l'échalote, la rincer puis hacher. Laver, essorer, puis hacher ensuite le persil. Couper le brocoli en morceaux.
5. Dans une poêle, à feu doux, verser une 1 c. à café d'huile d'olive. Y faire revenir les champignons, les fleurettes de brocoli émincées et l'échalote pendant 15 min. Ajouter 1 c. à soupe de persil, saler et poivrer.
6. Découper en tranches le Chavignol.
7. Remplir les pommes de terre avec la farce puis ajouter les tranches de Chavignol.
8. Déposer les pommes de terre dans un plat à four avec un fond d'eau et enfourner pendant 30 min et servir chaud.