

## Restons en lien

Nous mettre à nos fourneaux peut nous distraire et occuper nos journées. Bien manger, c'est bon pour le moral !! 😊 😊 😊

Il n'est pas interdit d'échanger nos bonnes pratiques. Si vous avez des recettes, des astuces de cuisine à partager, elles sont les bienvenues.

Recettes proposées par Michelle-Anne et Dominique Duclos

Mise en page : Marie-Laure

Vous pouvez retrouver ces recettes que nous avons testées sur le lien ci-dessous :

<https://www.maggi.fr/recettes-astuces-cuisine/cocotte-de-petits-legumes-de-printemps>

Pour une cuisine anti-gaspi, le site de «Rustica-Cuisine» est intéressant :

<https://www.rustica.fr/cuisine/recette-anti-gaspi-courgettes-farcis-pesto-fanes-radis,14627.html>

### Cocotte de légumes de printemps



### Ingrédients

- ☞ 4 carottes nouvelles,
- ☞ 1 Kub de Bouillon Kub Duo Légumes & Herbes du marché Maggi,
- ☞ 4 pommes de terre nouvelles,
- ☞ 4 petits navets,
- ☞ 1 oignon rouge,
- ☞ 500 g de fèves vertes fraîches ou surgelées,
- ☞ 1 gousse d'ail,
- ☞ 1 cuillerée à soupe de cassonade,
- ☞ 10 g de beurre.

☞ Épluchez tous les légumes. Coupez les carottes et les pommes de terre en rondelles épaisses, les navets et l'oignon rouge en quartiers.

☞ Faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes puis égouttez et réservez-les.

☞ Placez les carottes dans une sauteuse, ajoutez le bouillon, la gousse d'ail écrasée, le beurre. Couvrez d'eau à hauteur et faites cuire 10 minutes à couvert. Ajoutez les autres légumes et prolongez la cuisson 15 minutes à couvert. Ajoutez les fèves et prolongez la cuisson 2 minutes.

☞ A l'aide d'une écumoire, retirez les légumes. Dressez-les dans les assiettes et réservez au chaud. Laissez réduire le bouillon avec la cassonade et nappez-en les légumes. Servez.

## Pana Cotta Vanille et son coulis de fraises



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- ☞ 25 cl de crème liquide entière,
- ☞ 15 cl de lait,
- ☞ 50 g de sucre en poudre,
- ☞ 1 gousse de vanille,
- ☞ 3 feuilles de gélatine (ou agar-agar),
- ☞ 250 g de fraises,
- ☞ Quelques feuilles de menthe fraîche.

- ☞ Placer les feuilles de gélatine à ramollir 10 min dans un bol d'eau froide. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains en grattant à l'aide d'un couteau.
- ☞ Porter à ébullition la crème, le lait, le sucre, les grains de vanille ainsi que la gousse. Hors du feu, retirer la gousse de vanille puis ajouter les feuilles de gélatine essorées. Mélanger jusqu'à dissolution complète.
- ☞ Verser dans des verrines et laisser refroidir à température ambiante avant de réserver 2 heures au réfrigérateur (peut se préparer la veille).
- ☞ Préparer le coulis, dans une casserole. Faire chauffer les fraises, le sucre et les feuilles de menthe préalablement hachées, à feu moyen pendant 10 à 15 minutes de façon à obtenir un coulis (mixer au mixeur plongeant si besoin).
- ☞ Verser le coulis sur les panna cotta, décorer de fraises et feuilles de menthe.

## Soupe froide de petits pois



## Ingrédients

- ☞ 1 kg de petits pois frais ou surgelés,
  - ☞ 2 cuillerées à café de pignons de pin,
  - ☞ 40 feuilles de basilic,
  - ☞ 2 cubes de Maggi Kub Bio Bouquet garni,
  - ☞ 800 ml d'eau.
- ☞ Faites cuire les petits pois pendant 8 à 10 minutes dans 800 ml d'eau et les bouillons,
  - ☞ Ajoutez le basilic,
  - ☞ Mixez,
  - ☞ Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur,
  - ☞ Parsemez de pignons de pin grillés avant de servir.

Bon appétit