

Chères familles,

En cette période de crise sanitaire le CCAS vous remet ce panier de fruits et légumes.

Afin d'agrémenter ce panier et de vous donner quelques idées pour les cuisiner, les membres du club seniors Lagun Artean se joignent à cette initiative en vous proposant les recettes suivantes. Ces recettes ont été préparées dans le cadre des ateliers cuisine du club Lagun Artean.



## TAGLIATELLES A LA CREME DE POIREAUX

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

500 g de tagliatelle ou spaghetti,  
2 poireaux, 150 g de lardons, 1 petit pot de  
crème fraîche, Beurre (un bon morceau),  
Poivre, Sel, Parmesan (ou gruyère si pas de  
parmesan)

### PRÉPARATION :

- Laver puis couper les poireaux en fines rondelles,
- Les mettre à fondre environ 15 min dans une poêle avec un bon morceau de beurre (remuer souvent).
- Mettre les tagliatelles à cuire comme indiqué sur le paquet.
- Attendre que les poireaux soient fondus et ajouter les lardons, faire dorer.
- Hors du feu, mettre la crème fraîche et remuer, poivrer et saler à votre goût.
- Égoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus.
- Ajouter du parmesan râpé.



## CAKE POMMES- BOUDINS D'ANNE-MARIE :

### INGRÉDIENTS :

250g de farine, 1 sachet de levure,  
4 œufs, 20 cl huile olive, 20 cl de  
vin blanc sel, Sel, poivre, 2 boudins,  
2 pommes.

### PRÉPARATION :

- Travailler le vin, l'huile, les œufs pour obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la farine, la levure, la chair des 2 boudins et les pommes coupées en menus morceaux.
- Verser dans un moule à cake beurré.
- Enfourner 1h10 (th 6).



## CRUMBLE AUX POMMES de Josette

### INGREDIENTS :

5 à 6 pommes, 150 g de farine de blé, 125 g de sucre en poudre, 1 citron jaune non traité, 125 g de beurre doux mou, 1 c. à café de cannelle en poudre, 1 noisette de beurre pour le plat

### PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Coupez-en deux le citron jaune non traité et pressez-le afin d'en récupérer le jus. Retirez-y les pépins si besoin. Épluchez et coupez les pommes en deux. Retirez les tiges, cœurs et pépins, puis découpez-les en quartiers. Beurrez un plat à gratin. Répartissez-y les quartiers de pommes, puis versez le jus de citron par-dessus afin que les fruits ne noircissent. Réservez.
- Préparez la pâte à crumble en coupant le beurre en petits dés dans un saladier. Versez-y la farine de blé, la cannelle en poudre et le sucre en poudre. Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite. Dans le plat, saupoudrez la pâte sableuse sur les quartiers de pommes.
- Enfournerez le crumble aux pommes dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servez le crumble tiède ou froid accompagné d'une boule de glace à la vanille ou de crème fouettée.

## FROMAGE BLANC À LA BANANE

### D'ANNE-MARIE

### INGREDIENTS pour 2 coupelles :

250G de fromage blanc, 2 cuillères à soupe de miel, 1 banane, 1/2 Citron



### PRÉPARATION :

- Coupez les bananes en rondelles, les citronner. Batte le fromage blanc avec le miel.
- Ajoutez la banane coupée en rondelles.
- En garder quelques-unes pour mettre dessus.
- Mélanger sans écraser.
- Verser dans une coupelle.
- Décorer de rondelles réservées.
- Mettre au frigo.



## SALADE LARDONS, ÉCHALOTES

### INGREDIENTS :

1 Laitue, lardons ou ventrèche, 1 échalote, 1 tranche de pain grillé  
Sel/ poivre, Huile d'olive, Vinaigre.

### PRÉPARATION :

- Couper quelques feuilles de salade et les disposer dans l'assiette.
- Faire revenir les lardons à la poêle (sans matière grasse), jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Couper l'échalote en rondelles et faire revenir. Ajouter les lardons et le pain grillés.
- Ajouter la vinaigrette au vinaigre balsamique ou sauce salade au choix.

