



TOUS EN CUISINE À ST LAURENT SUR SÈVRE



Je suis très heureuse de vous retrouver cette année encore pour cuisiner avec vous un menu automnal et délicieux.



COURGE SPAGHETTI FARCIE
AUX LÉGUMES ET AU CHÈVRE

Ingrédients pour 4 personnes

1 courge spaghetti de 1kg environ
1 beau poireau
250g de champignons
1 belle carotte
100g de crème (animale ou végétale)
100g de chèvre moelleux
Quelques graines de courge ou noix
décortiquées

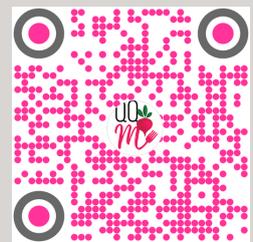


MOELLEUX BANANE
CHOCOLAT

250g de banane épluchée
(Bien mures les bananes)
125g de yaourt, fromage blanc, lait
végétal (selon vos envies)
2 oeufs
80g de flocons d'avoine
25g de noix de coco râpée (ou farine)
25g de pépites de chocolat
10g de levure

Coté matériel, prévoir :

1 économe, Petit et grand couteau + planche à découper
Une plaque de four + papier ou tapis de silicone
1 wok ou sauteuse
1 plat à gratin
1 hachoir ou une grosse râpe ou mandoline
1 petit moule à gâteau
1 Thermomix ou (autre robot + balance + saladier + fouet)



Connectez-vous le 29 octobre prochain à 18h30



L'ATELIER *au bord de Lo* Cours de cuisine pour tous



TOUS EN CUISINE À ST LAURENT SUR SÈVRE



Conseils pratiques :



LA COURGE SPAGHETTI, un légume de saison plein de surprise

la courge spaghetti a la particularité d'être fibreuse. Du coup, une fois cuite, en la grattant avec une fourchette, on obtient des spaghettis végétaux bons pour la santé. Pour plus d'infos :
<https://jardinage.ooreka.fr/astuce/voir/400877/courge-spaghetti>

Noëlle du JARDIN DE LA CROIX FRONDIERE

vous propose un panier de légumes adapté à votre famille en adaptant la taille de la courge spaghetti (dans la limite des stocks disponibles ;)

Ce panier comprend la courge spaghetti, le poireau, la carotte et aussi le chèvre de Ludovic de la Chèvrerie de Treizevents.

Passez commande au plus vite, et au plus tard le mercredi 27 octobre à jardincroixfrondiere@outlook.fr, en précisant le nombre de convives

- Panier de légumes pour 2 personnes : 3€, pour 4 : 4€ et pour 6 : 6€
- Auquel vous pouvez ajouter un chèvre moelleux de 150g environ au prix de 3,20€

Vos commandes seront à retirer à l'Atelier entre 17 et 18h le vendredi



Vous trouverez le reste des ingrédients dans vos commerces préférés. Achetez vos bananes dès que possible ou choisissez les bien mûres. Côté champignons, choisissez-les bruns de préférence (ou pourquoi pas des champs ;))

DU VRAC POUR MOINS D'EMBALLAGE

Vous trouverez les flocons d'avoine, les graines de courges et les noix en vrac au Carrefour contact.



CARREFOUR CONTACT



AU COURS DES HALLES

