



Plat



Printemps



1h

Quiche anti-gaspi aux fanes de radis



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Quiche anti-gaspi

aux fanes de radis

INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée • 5 œufs • 200 g de fromage râpé • 2 cuillères à soupe de crème épaisse • les fanes lavées et séchées d'une botte de radis • sel • poivre.

PAS À PAS

1. Faites fondre les fanes de radis quelques minutes à la casserole avec une cuillère à soupe d'eau pour éviter qu'elles attachent, ou un peu de beurre pour plus de goût.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le fromage râpé et ajoutez les fanes de radis refroidies. Si elles sont un peu épaisses, hachez grossièrement au préalable.
3. Étalez la pâte dans une tourtière et piquer-la avec les dents d'une fourchette. Coulez la préparation dans le moule et enfournez pour 35 à 40 min dans un four à 180°C.



PETIT +

Pour une déclinaison en quiche version Lorraine, ajoutez 75g de dés de jambon.



Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



Plat



Toute saison



1h15

Tarte betterave - feta



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Tarte betterave - feta

INGRÉDIENTS

Pâte brisée: 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli, 60 ml d'eau,

Garniture: 400 g de betteraves cuites, 1 oignon rouge, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de sucre cassonade, 200 g de feta, 2 œufs, 10 cl de crème liquide, sel, poivre, thym.

PAS À PAS

1. Pour la pâte brisée, **mélangez** la farine avec le beurre ramolli et une pincée de sel.
2. **Ajoutez** l'eau petit à petit pour obtenir une boule de pâte. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau, si la pâte est trop humide ou collante, ajoutez de la farine. **Réservez** au frais 30 min.
3. **Étalez** la pâte et foncez un plat à tarte, **piquez-la** avec une fourchette et précuire à blanc pendant 15 minutes dans un four à 180°C.
4. **Râpez** les betteraves et faites-les dégorger.
5. **Faites revenir** l'oignon émincé finement dans une poêle avec l'huile d'olive. **Salez et poivrez.**
6. **Ajoutez** les betteraves avec le sucre, le vinaigre balsamique et le thym. Laissez refroidir. Dans un saladier, **mélangez** les œufs avec la crème.
7. **Garnissez** le fond de tarte avec les betteraves, versez l'appareil œufs/crème puis **parsemez** la feta émiettée et le thym.
8. **Enfournez** 30 minutes à 180°C. Servez accompagné d'une salade verte.



PETIT+

Avec les chutes de pâte, réalisez une tresse afin de venir la coller sur le tour de la tarte pour parfaire la décoration.

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



4



Plat



Toute saison



45 min

Gaufres pommes de terre - carottes



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Gaufres

pommes de terre - carottes

INGRÉDIENTS

3 pommes de terre • 3 carottes • 2 œufs • 50 g de farine • 6 cl de lait • 6 cl de crème semi-épaisse • 100 g de fromage râpé • sel et poivre



PAS À PAS

1. **Épluchez** et râpez les pommes de terre et les carottes et **faites-les cuire** 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Dans un saladier, **mélangez** la farine avec les œufs, le lait, la crème et le fromage râpé. **Salez et poivrez**.
3. **Incorporez** les légumes à la pâte et **mélangez** bien l'ensemble.
4. **Déposez** une grosse cuillère à soupe du mélange dans un gaufrier chaud et **laissez cuire** 5 à 7 minutes.
5. **Servez** aussitôt accompagné d'une salade verte.



PETIT +

Faites varier les légumes et les herbes dans les gaufres en fonction des saisons.

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



4



Plat



Hiver



1h15

Quiche à la courge sucrine du Berry



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Quiche

à la courge sucrine du Berry

INGRÉDIENTS

1 courge sucrine du Berry moyenne (1-2 kg) • 4 œufs • 100 g d'emmental • 1 pâte brisée • 1 poignée de graines de courge non salées.

PAS À PAS

1. **Faites cuire** la courge sucrine de Berry à la vapeur et réduisez-la en purée. **Ajoutez** le fromage râpé et les jaunes d'œufs.
2. Dans un saladier, **montez** les blancs d'œufs en neige et **incorporez-les** délicatement dans le mélange à la courge.
3. **Étalez** la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette. **Répartissez** la préparation dans le moule. **Parsemez** de quelques graines de courges et enfournez le tout 40 minutes au four préchauffé à 180°C.
4. **Servez** chaud ou froid !



PETIT +

Variez les plaisirs en changeant de courge selon vos envies : potimarron, butternut, spaghetti, citrouille...

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Plat



Automne



1h30

Potimarron farci et rôti



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Potimarron farci et rôti

INGRÉDIENTS

1 potimarron • 200 g d'allumettes de bacon
• 1 morceau de bleu d'Auvergne • 200 g de
champignons • 20 cl de crème liquide • 1 petit
oignon jaune • quelques châtaignes cuites et
épluchées.



PAS À PAS

1. **Coupez** le haut du potimarron puis videz-le de ses graines.
2. Dans un saladier, **mélangez** la crème, l'oignon coupé en petits morceaux, les allumettes de bacon, le bleu d'Auvergne en morceaux. Mélangez bien le tout, et mettez cet appareil dans le potimarron.
3. **Placez** le potimarron farci dans un plat allant au four et **enfourez** pour 60 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Pour savoir si le potimarron est bien cuit, piquez-le avec une pointe de couteau.
4. **Faites revenir** les champignons coupés en morceaux ou en lamelles dans une noisette de beurre. La poêlée sera servie en accompagnement.



PETIT +

Pour les amateurs de fromage, adaptez cette recette aux goûts de tous, en la déclinant avec du crottin de chèvre, de la tome de montagne, du Rocquefort, du Maroilles...

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



Plat



Printemps



10 min

Assiette italienne au pesto de mâche



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Assiette italienne

au pesto de mâche

INGRÉDIENTS

200 g de mâche • 2 cuillères à soupe de pignons de pin • 2 cuillères à soupe de parmesan râpé • 1 ou 2 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive • sel et poivre.

PAS À PAS

1. **Lavez** et **essorez** la mâche. A l'aide d'un robot, **mixez** l'ensemble la mâche, le parmesan, les gousses d'ail, les pignons de pin.
2. **Ajoutez** l'huile d'olive au fur et à mesure pour rectifier l'onctuosité du pesto en continuant de mélanger.
3. **Servez** avec les pâtes de votre choix.



PETIT +

En remplacement de la mâche, vous pouvez utiliser du cresson, du pissenlit, ou encore de l'ortie.

Où faire ses courses pour cuisiner local ?

