



LIVRET DE RECETTES  
APÉRITIVES  
POUR RUMINGHEM



# LIVRET DE RECETTES

## APÉRITIVES

POUR RUMINGHEM

VELOUTÉ POTIRON CURRY LAIT DE COCO

MINI CRÊPES AU POTIRON SAUCE AIL CIBOULETTE

SUCETTES DE TOMATES CERISES AU SÉSAME

CAKE POTIRON LARDONS ET OIGNONS ROUGES

MINI MUFFINS POTIRON ET COMTÉ

VERRINES DE CAROTTES AU CUMIN ET CHÈVRE FRAIS

MERCI AUX JARDINIERS PARTAGEURS POUR LES LÉGUMES DU  
JARDIN ET AUX DAMES DU CIAS POUR LA RÉALISATION  
DES RECETTES.

# VELOUTÉ POTIRON CURRY

## LAIT DE COCO



Pour 4 bols

Niveau : moyen

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Bon marché

Enlevez la peau du potiron, le mettre dans une casserole/cocotte et couvrir d'1/2 L d'eau avec un bouillon cube.

Faire cuire 30 min.

Mixez.

Ajoutez à la préparation ainsi obtenue, 40 cL de lait de coco et 10 cL de crème fraîche.

Ajouter le curry , le sel et le poivre à convenance.

Servez bien chaud, c'est prêt !

### Ingrédients :

200 g de potiron

40 cL de lait de coco

10 cL de crème fraîche

1/2 L d'eau

1 bouillon cube de volaille

Curry

Sel et Poivre

### Matériel:

1 marmite

1 mixer plongeant

1 économe

# MINI CRÊPES AU POTIRON

## SAUCE AIL CIBOULETTE



Pour 12 à 15 mini crêpes

Niveau : moyen

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Bon marché

Découpez le potiron, en prélever 200g que vous mettrez cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes. Mixez.

Ajoutez l'œuf et mixez à nouveau, puis ajouter la crème, la farine, les herbes aromatiques et l'assaisonnement si besoin.

Mixez.

Faites chauffer la crêpière, huilez et versez-y de petites louches de préparation. Laissez cuire 2 à 3 min de chaque côté. Réservez.

Pelez l'ail et pressez-le à l'aide d'un presse-ail. À défaut, hachez-le le plus finement possible.

Ciselez la ciboulette.

Dans un bol, mélangez le fromage frais, la crème fraîche, l'ail et la ciboulette. Salez et poivrez selon votre goût.

### Ingrédients :

200 g de potiron cuit

100 g de farine

50 cl de crème liquide

1 œuf

Sel et Poivre muscade

Huile pour la crêpière

1 barquette de Saint Morêt

80gr de crème fraîche

2 gousses d'ail

Des branches de ciboulette

### Matériel :

1 marmite

1 crêpière

1 louche

1 mixer

1 presse ail

# SUCETTES DE TOMATES CERISES CERISES AU SÉSAME



Pour 4 personnes (20 tomates cerises)

Niveau : facile

Préparation : 10 min.

Cuisson : 6 min.

Bon marché

Lavez et équeutez les tomates cerises.

Piquez chaque tomate avec un cure dent.

Faites chauffer à feu doux pendant environ 6 minutes le sucre et le vinaigre afin de réaliser un caramel.

Plongez les tomates dans le caramel puis dans les graines.

Disposez-les sur le papier sulfurisé pour que le caramel durcisse.

## Ingrédients :

20 tomates cerises

20 cl de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe de graines (sésames)

20 gr de sucre en poudre

## Matériel :

20 cure-dents

1 casserole

Papier sulfurisé

# CAKE POTIRON LARDONS ET OIGNONS ROUGES



Pour 1 cake

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Cuisson : 65 min.

Bon marché

Coupez la chair de potiron en cubes grossiers. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez les cubes de potiron en fin de cuisson et mixez-les à l'aide d'un mixeur-plongeant jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Laissez la purée de potiron refroidir.

Faites chauffer le lait et l'huile au micro-ondes. Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez alors la purée de potiron, le lait, l'huile et la farine. Mélangez bien. Introduisez les lardons, les oignons épluchés et coupés en lamelles et le gruyère.

Mélangez et assaisonnez.

Graissez un moule à cake et versez-y la préparation. Faites cuire environ 45 min à thermostat 8 (250°C).

## Ingrédients :

3 œufs  
100g de farine  
1 sachet de levure  
10 cl d'huile de tournesol  
12.5 cl de lait entier  
100 g de gruyère râpé  
400gr de chair de potiron  
150 gr de lardons fumés  
1 oignon rouge

## Matériel :

1 plateau  
2 casseroles  
1 égouttoir  
1 mixer  
1 saladier  
1 fouet  
1 moule à cake

# MINI MUFFINS POTIRON ET COMTÉ



Pour 6 personnes (15 mini muffins)

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Cuisson 20 min.

Bon marché

Battez les œufs et ajoutez le lait et l'huile d'olive.

Ajoutez ensuite la farine et la levure et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

Incorporez la chair de potiron râpée et le comté coupé en cubes puis mélangez bien le tout.

Remplissez les mini moules au 3/4 et enfournez dans un four préchauffé à 200° (th 6/7) pour 20 minutes de cuisson.

## Ingrédients :

250g de chair de potiron râpée  
150g de farine  
100g de comté  
2 œufs  
5cl d'huile d'olive  
5cl de lait  
1/2 sachet de levure

## Matériel :

1 râpe  
Des moules à muffins  
1 saladier

# VERRINES DE CAROTTES AU CUMIN ET CHÈVRE FRAIS



Pour 12 verrines

Niveau : facile

Préparation : 40 min.

Cuisson : 30 min.

Bon marché

Pelez les carottes et coupez-les en morceaux.

Faites-les cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Ajoutez la crème fraîche et les épices, salez, poivrez, et mixez le tout de manière à obtenir une crème homogène pas trop liquide.

Laissez tiédir. Répartissez dans les verrines.

Chauffez légèrement la crème fraîche, ajoutez le chèvre et le parmesan et travaillez à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Assaisonnez, laissez tiédir.

Versez un peu de crème au chèvre sur les carottes et ajoutez, en guise de décoration, quelques lanières de carotte.

## Ingrédients :

**1 kg de carottes + des lanières pour la décoration**

**20 cl de crème fraîche**

**1/2 c. à café cumin**

**1/2 c. à café de curry**

**crème fraîche 10cl**

**chèvre frais 200g**

**1 cuillère à soupe**

**de parmesan râpé**

## Matériel :

**Une marmite**

**Un mixer**

**Des verrines**

**Une casserole**