

## MOUSSELINE DE CAROTTES ET DE PANAIS

Par Yvon Audel



Préparation à tartiner sur des toasts ou à servir avec des crudités ex. radis, chou-fleur, concombre

Peut se faire uniquement avec des carottes

150 g de panais

150 g de carottes

3 c.à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de cumin

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de purée d'amandes ou de noisettes (facultatif)

25 cl d'eau

Couper les carottes et les panais en fines rondelles.

Les faire revenir dans l'huile avec l'ail pilé et le cumin. Saler, poivrer.

Ajouter l'eau couvrir et laisser cuire à feu doux 20 min. Mixer.

Epaissir si nécessaire avec de la maïzena ou de la crème de riz ou des flocons de pommes de terre.

Ajouter la purée d'amandes

Mettre au frais.


## PAIN DE CAROTTES

Famille Cavy



***Il faut :*** (pour 1 moule à cake)

<i>Œufs</i>	4
<i>Poudre d'amandes</i>	70 g
<i>Carottes râpées</i>	300 g
<i>Oignons</i>	1 à 2
<i>Crème fraîche épaisse</i>	20 cl
<i>Persil haché</i>	2 cuill à soupe
<i>Sel, Poivre</i>	

- Faire blondir les oignons hachés dans un peu d'huile.
- Dans un saladier, mélanger les carottes, la poudre d'amande, les oignons et le persil.
- Dans une jatte, mélanger les œufs avec la crème fraîche le poivre et le sel.
- Mélanger le tout et verser dans un moule à cake préalablement chemisé avec du papier sulfurisé.
- Faire cuire 45 min Th 6 (175°) 



*Se prépare la veille.*


*Servir frais, nature ou avec une crème fraîche citronnée + ciboulette hachée.*

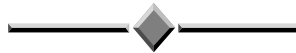
## TARTE AUX CHOU ET OIGNONS

Murielle Père

### Il faut :

<i>Œufs</i>	<i>2</i>
<i>Pâte feuilletée</i>	
<i>Chou</i>	<i>6 grandes feuilles</i>
<i>Vin blanc</i>	<i>1 verre</i>
<i>Oignons</i>	<i>1 gros ou 2 petits</i>
<i>Crème fraîche épaisse</i>	<i>25 cl</i>
<i>Lardons</i>	<i>125g</i>
<i>Un peu de beurre</i>	
<i>Sel, Poivre</i>	

- Emincez les feuilles de chou et les faire revenir sur feu doux dans 1 verre de vin blanc et 1 verre d'eau pendant 45 minutes.
- Faire revenir les oignons dans un peu de beurre. Ajoutez les lardons.
- Dans une jatte, mélanger les œufs avec la crème fraîche le poivre et le sel.
- Ajouter le chou (égoutté), les oignons et les lardons.
- Verser sur la pâte brisée.
- Faire cuire 30 min Th 6 (175°) 



*Vous pouvez rajouter en fin de cuisson quelques rondelles de bûche de chèvre sur la tarte.*