



SAVEURS d'Automne

2ÈME ÉDITION

Ingrédients (12 REPAS)

- Salade verte : 2 à 3 belles salades
- Potimarron ou courge butternut : 2 gros + 1 moyen (~3,5 kg)
- Pommes de terre : 1,6 kg
- Pommes à cuire : 8 à 10 grosses
- Oignons : 4 gros | Ail : 5 gousses
- Lentilles vertes : 350 g
- Pâte à tarte : 2 grands rouleaux
- Fromage frais : 250 g (St Môret ou Ricotta)
- Fromage râpé : 200 g
- Beurre : 130 g | Crème liquide : 25 cl
- Spéculoos : 200 g |
- Épicerie : Huile d'olive, vinaigre, Moutarde, graines de courge, ciboulette, muscade, cannelle, thym, sel, poivre

Pré-cuisson

- Four : Préchauffer à 190°C.
- Eau bouillante : Pommes de terre 20 min
- Légumes : Dés de potimarron/courges + oignons émincés + gousses d'ail sur plaques avec huile d'olive, sel, poivre et thym.
- Fruits : quartiers de pommes sur plaque avec beurre et cannelle.
- Cuisson : 35 minutes à 190°C jusqu'à consistance tendre.

Recette	Ingrédients principaux	Étapes clés & Préparation	Cuisson	Conservation
Entrée	Potimarron rôti, oignons & ail rôtis, 2 pâtes à tarte, 250 g fromage frais, herbes, graines	1. Étaler le fromage sur les pâtes. 2. Répartir potimarron et oignons rôtis. 3. Rabattre les bords. 4. Décorer d'herbes et graines.	Four 190°C : 25 min	3 jours au frigo
Plat	1,6 kg pdt, 350 g lentilles, légumes rôtis, 200 g fromage râpé, salade, vinaigrette	1. Faire la purée (pdt + beurre + crème + muscade). 2. Dans le plat : fond lentilles/légumes, purée dessus, fromage râpé. 3. Servir avec salade.	Four 200°C : 20 min	3 jours au frigo
Dessert	8-10 pommes rôties, 200 g spéculoos, 80 g beurre, cannelle	1. Émietter les spéculoos. 2. Placer les pommes rôties au fond du plat avec cannelle/beurre. 3. Recouvrir de spéculoos.	Four 180°C : 10 min	3 jours au frigo

Entrée : Tarte rustique au potimarron rôti & fromage frais

Plat : Parmentier végétarien aux légumes rôtis, lentilles & sa salade croquante

Dessert : Crumble tiède aux pommes rôties à la cannelle & spéculoos

