

BLEUETS AU CHOCOLAT FLEUR DE SEL

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• 180 g de chocolat noir à la fleur de sel• 1/2 tasse de bleuets	<ol style="list-style-type: none">1. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Retirer du feu.2. Déposer 4 à 5 bleuets à la fois dans le chocolat s'ils sont petits, ou 1 ou 2 si ce sont des bleuets plus gros. Bien les enrober de chocolat et les retirer délicatement avec une fourchette. Les déposer en petits monticules sur du papier parchemin. Laisser figer. Conserver au réfrigérateur.

Source : inconnue

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / info@cchsf.ca



AIL RÔTI AU FOUR À TARTINER

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• 6 têtes d'ail• 100 ml d'huile d'olive• 4 c. à soupe de parmesan• 4 c. à soupe de thym	<ol style="list-style-type: none">1. Couper la partie supérieure des têtes d'ail2. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de thym et de parmesan puis placer au four à 375 °F environ 35 minutes.3. Tartiner sur un pain baguette.

Source : <https://www.canalvie.com/recettes/ail-grille-four-1.1073476>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / info@cchsf.ca

Pesto de fanes de betteraves

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Les feuilles d'une botte de betteraves • 15 g d'amandes effilées • 15 gr de parmesan râpé • ½ gousse d'ail, haché • Huile d'olive 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire griller les amandes quelques secondes dans une poêle chaude, sans matière grasse, pour qu'elles libèrent leurs arômes. 2. Laver les feuilles de betteraves, retirer les tiges et sécher. 3. Mixer les feuilles de betteraves avec les amandes, le parmesan et l'ail. 4. Ajouter l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. 5. Servir avec des pâtes, des gnocchis, sur une bruschetta ou une pizza. 6. Vous pouvez aussi utiliser les fanes de carottes ou de radis pour faire votre pesto maison.

Source : <https://cuisineantigaspi.com/2020/06/01/pesto-feuilles-betterave/>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / info@cchsf.ca