



Océane, passionnée de gastronomie (à peine 20 ans), qui a vécu plus de 10 ans avec sa famille à Tarare, se propose de vous concocter régulièrement des mets faciles à réaliser à partir des produits du panier. Cette jeune fille vit désormais à Paris, où elle fait des études en arts culinaires, elle vous prépare depuis sa petite chambre sous les toits, des recettes conviviales ou plus sophistiquées avec les produits de nos producteurs locaux.

**Cette semaine au menu :**

- velouté de céleri
- crumble de potimarron au conté
- parmentier de canard
- poêlée de prunes au gingembre confit



**CELERI BRANCHE** : Velouté de céleri :

Pour 4 personnes, 10 min de préparation

500 g de céleri branche

1 oignon

40 cl de bouillon de volaille

25 cl de crème liquide

20 g de beurre

1 pincée de curry en poudre

Sel

Poivre du moulin

Éplucher (bien retirer les filaments, c'est un légume très filandreux!) et couper le céleri branche en petits morceaux. Ne pas jeter les feuilles vertes !! on pourra toujours s'en servir..

Éplucher et émincer l'oignon.

Faire fondre le beurre dans une casserole, et faire revenir l'oignon, 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter le céleri branche et le curry. Remuer. Couvrir avec le bouillon. Porter à ébullition et cuire 25 minutes à feu doux, à couvert. Une fois cuit, mixer finement, passer au chinois, et incorporer la crème. Assaisonner et ajouter une pointe de curry (selon les goûts)

Servir bien chaud.

Vous pouvez décorer avec une feuille de céleri frite, une petite effiloché de saumon fumé joliment disposé sur le velouté... ou pour les plus gourmands des petits morceaux de saucisse fumé (type Montbeliard)

Recette d'océane

**POTIMARRON : Crumble de potimarron au conté :**

4 personnes / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 20 minutes



800 g de potimarron (poids cru)

2 c. à soupe de crème liquide

100 g de farine de blé

100 g de beurre mou

100 g de conté (c'est meilleur si il est de bonne qualité !!)

50 g de parmesan

3 c. à soupe d'huile d'olive

ail

sel, poivre

Éplucher et couper le potimarron en dés, émincer 2 gousses d'ail. Disposez le potimarron dans un plat à gratin, mouillez avec un peu d'eau, saler, poivrer, parsemez d'ail. Puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Mettre au four (180°) jusqu'à ce que le potimarron soit cuit (jusqu'à ce qu'on puisse l'écraser à la fourchette)

Préparer la pâte à crumble : dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, le parmesan et le conté (préalablement râpé), assaisonner. Sabler avec les doigts, réserver le temps que le potimarron soit cuit. Une fois cuit, écrasé grossièrement le potimarron puis répartir le crumble dessus.

Enfourner 20 minutes à 180° jusqu'à ce que le crumble soit juste doré. Servir chaud.

- ➔ le potimarron se déguste également rôti en accompagnement d'une volaille ou poisson. Il vous suffit d'éplucher le potimarron, couper le en tranche (un peu comme le melon) fine, disposer le dans un plat, arroser le d'huile d'olive, sel, poivre, épices, miel. Et faire cuire 30 à 40 min à 160°. cuisiné comme ça, le potimarron accompagnera à merveille un poisson blanc ou volaille.

**Recette d'Océane**

**POMME DE TERRE : Parmentier de canard :**

4 personnes , preparation 20 min, cuisson 20 min

- 500 g de pommes de terre
- 500 g de confit de canard
- 1 cuillère à café de ciboulette
- 40 cl de crème allégée liquide
- 130 g de parmesan râpé
- poivre



Peler les pommes de terre, lavez-les. Faites-les cuire environ 15-20 min

Pendant ce temps, mettre la crème et le parmesan dans la petite casserole pour le faire fondre à feu doux.

Préchauffer le four à 180°C.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, réduisez-les en purée, ajouter un peu de lait pour la détendre, assaisonner puis incorporez la ciboulette finement ciselée.

Dans un plat à gratin ou cassolette individuelle, disposer le confit de canard, la purée puis verser dessus le mélange crème-parmesan.

Enfournez une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la croûte soit joliment colorée.

Avant de déguster, parsemer de copeaux de parmesan et ciboulette

Déguster bien chaud.

Recette d'Océane

## PRUNES : poêlée de prune au gingembre confit

Pour 4 personnes, préparation 12 min

500 g de prunes

30 g de beurre

40 de sucre

4 petits carrés de gingembre confits au sucre

2 cuillères à soupe d'éclats de pistaches nature

200 g de fromage blanc 40% MG ou glace vanille

Sucre vanillé

Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter. Couper le gingembre en tous petits morceaux.

Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez-y les prunes et le gingembre confit. Faites-les revenir à feu doux 10 min, jusqu'à ce qu'elles dorent un peu et sans que leur peau se fende.

Ajouter le sucre et mélanger bien jusqu'à ce que le caramel se forme. Il doit être onctueux mais pas trop épais.

Server les prunes dans des ramequins, en laissant un peu de caramel au fond de la poêle. Placez-y alors les pistaches, et enrobez-les de caramel pendant 1 minute.

Mélanger du fromage blanc avec du sucre vanillé. Vous pouvez déguster cette poêlée de prunes avec une quenelle de fromage blanc vanillé ou alors d'une bonne glace vanille, puis parsemer le tout de pistaches caramélisées.

