

La recette de la semaine

Tarte au butternut et crottins de chèvre



**Temps de
préparation :**

15 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

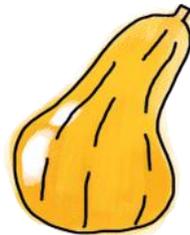


Matériel nécessaire :

- Poêle
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1 pate brisée
- 250g de butternut vidé et épluché
- 2-3 c à s de sauce soja (facultatif)
- 5 crottins de chèvre
- 150g de noix
- Huile d'olive
- Sel, poivre



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le butternut en petits dés. Dans une poêle huilée, les faire revenir 20 min environ jusqu'à ce que les dés de courge deviennent fondants. Avant la fin de la cuisson, verser la sauce soja dans la poêle, mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- Etaler la pâte brisée, déposer les dés de butternut puis les crottins de chèvre coupés en morceaux.
- Enfourner et laisser cuire 20 min environ.
- Ajouter les noix à mi-cuisson.
- Servir avec une salade type endive ou jeunes pousses ou mâche.

La recette de la semaine

Tarte au butternut et crottins de chèvre



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Poêle
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1 pâte brisée
- 250g de butternut vidé et épluché
- 2-3 c à s de sauce soja (facultatif)
- 5 crottins de chèvre
- 150g de noix
- Huile d'olive
- Sel, poivre



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le butternut en petits dés. Dans une poêle huilée, les faire revenir 20 min environ jusqu'à ce que les dés de courge deviennent fondants. Avant la fin de la cuisson, verser la sauce soja dans la poêle, mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- Etaler la pâte brisée, déposer les dés de butternut puis les crottins de chèvre coupés en morceaux.
- Enfourner et laisser cuire 20 min environ.
- Ajouter les noix à mi-cuisson.
- Servir avec une salade type endive ou jeunes pousses ou mâche.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS RASSEMBLE

La recette de la semaine

Tarte au butternut et crottins de chèvre



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Poêle
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1 pâte brisée
- 250g de butternut vidé et épluché
- 2-3 c à s de sauce soja (facultatif)
- 5 crottins de chèvre
- 150g de noix
- Huile d'olive
- Sel, poivre



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le butternut en petits dés. Dans une poêle huilée, les faire revenir 20 min environ jusqu'à ce que les dés de courge deviennent fondants. Avant la fin de la cuisson, verser la sauce soja dans la poêle, mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- Etaler la pâte brisée, déposer les dés de butternut puis les crottins de chèvre coupés en morceaux.
- Enfourner et laisser cuire 20 min environ.
- Ajouter les noix à mi-cuisson.
- Servir avec une salade type endive ou jeunes pousses ou mâche.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS RASSEMBLE

La recette de la semaine

Tarte au butternut et crottins de chèvre



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Poêle
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1 pâte brisée
- 250g de butternut vidé et épluché
- 2-3 c à s de sauce soja (facultatif)
- 5 crottins de chèvre
- 150g de noix
- Huile d'olive
- Sel, poivre



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le butternut en petits dés. Dans une poêle huilée, les faire revenir 20 min environ jusqu'à ce que les dés de courge deviennent fondants. Avant la fin de la cuisson, verser la sauce soja dans la poêle, mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- Etaler la pâte brisée, déposer les dés de butternut puis les crottins de chèvre coupés en morceaux.
- Enfourner et laisser cuire 20 min environ.
- Ajouter les noix à mi-cuisson.
- Servir avec une salade type endive ou jeunes pousses ou mâche.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS RASSEMBLE

La recette de la semaine

Tarte au butternut et crottins de chèvre



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Poêle
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1 pâte brisée
- 250g de butternut vidé et épluché
- 2-3 c à s de sauce soja (facultatif)
- 5 crottins de chèvre
- 150g de noix
- Huile d'olive
- Sel, poivre



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le butternut en petits dés. Dans une poêle huilée, les faire revenir 20 min environ jusqu'à ce que les dés de courge deviennent fondants. Avant la fin de la cuisson, verser la sauce soja dans la poêle, mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- Etaler la pâte brisée, déposer les dés de butternut puis les crottins de chèvre coupés en morceaux.
- Enfourner et laisser cuire 20 min environ.
- Ajouter les noix à mi-cuisson.
- Servir avec une salade type endive ou jeunes pousses ou mâche.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS RASSEMBLE