

Ballade bio au marché de Saint Antonin Noble Val (82)

Ballade le dimanche matin au marché de Saint Antonin Noble Val



Paisiblement posé sur les rives des gorges de l'Aveyron, Saint Antonin Noble Val joli petit village dévoile chaque dimanche matin son marché coloré. C'est l'occasion de partir à la rencontre des producteurs locaux bio qui viennent proposer leurs délicieux produits. C'est pour les présentations !



Commençons par le pain bio, la Base, de Myriam Poussou qui vous séduira par sa diversité: moulés, au pavots, pains bis, aux fruits, gris, sans gluten ... le choix est large et les adeptes nombreux. (Rue de la Halle)



Au rayon viandes bio, les paysans du roc d'Anglars, Florence et Pascal, qui élèvent leurs bêtes là-haut sur le Causse, vous proposent toutes les semaines ou agneau bio, ou porc gascon bio ou veau bio, au morceau, mais aussi en colis que vous pouvez pré-commander. (Place de la Halle)





Vous pourrez aussi pour vous achalander en viande Bio, passer au stand du Gaec des Amis. Coline et Guillaume vous y attendent et vous proposeront viande bio de boeuf ou de veau bio, mais aussi leurs produits bio lactés à base de lait de vache ou de chèvre. Laissez vous tenter par leurs tomes bio, leurs petits chèvres natures ou aromatisés « les pâquerettes », mais aussi par leurs délicieux yaourts bio et crème bio. (Place des Tilleuls)



Côté laitage bio à base de lait de vache , le coeur de vache , Julien Ardourel, avec le dernier arrivé sur le marché vous propose fromages et desserts lactés bio, dont de très bons yaourts à boire.

(rue de la Halle)



Passons aux maraîchages bio, pour concocter vos plats vegan ou pas.

En manque d'idées? Un oeil sur nos recettes
<https://www.cocori-mag.fr/recettes/>



Place des tilleuls , vous retrouverez Didier et Estelle avec leurs productions de légumes bio de saison.

.

Place de la Halle, Florian vous propose aussi ses productions de légumes bio de saison, frais et goûteux, le sourire en prime.

Et en saison, fin avril mai , Frédo vous proposera aussi ses légumes bio, avec souvent des variétés anciennes a redécouvrir. (place des Tilleuls)

Surtout ne partez pas sans avoir acheté vos oeufs bio des poules heureuses de Fabrice , de la ferme de l'échelette.

Ses poules évoluent en liberté sur le Causse et sont abritées dans des poulaillers ambulants , leur permettant de profiter au maximum au cours de leur itinérance des meilleurs « spots » où picorer!

(rue de la Halle)



Voilà de quoi remplir votre cabas bio, mais un conseil ne venez pas trop tard, les productions bio partent vite. Heureusement, une initiative se met en place , en effet à **partir de fin avril début mai, vous pourrez retrouver un marché exclusif des producteurs bio le jeudi soir place de la Halle de 16 H à 19 H.**

Alors, plus de raisons de ne pas manger bio, à coût tout à fait raisonnable et en soutenant les producteurs locaux .



N'oubliez pas « l'après marché », traîner autour d'un verre, déguster les préparations des food trucks. Raquel vous propose ses préparations vegan et bio, salées et sucrées. On y fait un stop !

8/10

KEN'ZAI

VEGE

PLAT COMPLET - 7€

- ROSTIS AUX BLETTES (2) SAUCE TARATOR
- RIZ BASMATI AVEC SA SAUCE SOLEILS
- SALADE DE CAROTTES
- SALADE DE LENTILLES / RADIS
- ESPARREGADO (CRÊPE AUX ÉPINARDS PORTUGAIS)

Option Petite faim - 4€

- ROSTIS AUX BLETTES (1)
- CAROTTES RAPPES
- SALADE DE LENTILLES

DESSERT - 2€

- GÂTEAU AUX CAROTTES / GENGIMBRE (SANS GLUTEN)

!!! BON APPETIT !!!



Voilà, on espère vous avoir mis l'eau à la bouche et l'envie de venir découvrir Saint Antonin Noble Val, où par ailleurs de nombreuses activités sont possibles.

<http://www.tourisme-saint-antonin-noble-val.com>



**La tarte bio mi-poireaux
chèvre, mi-courgette
roquefort**

mon titre

La tarte bio mi courgette

roquefort mi poireaux chèvre

Les ingrédients pour 2

1 poireau bio

1 courgette bio

1 pâte feuilletée bio

2 échalotes bio

1 oignon rouge de préférence, bio

1/2 buchette de chèvre bio

50 grs de roquefort bio

huile d'olive

sel poivre

fines herbes bio



Atelier préparation

On cisèle les fines herbes et l'oignon, on découpe en petits dés les fromages, on hache les échalotes et on tranche en fines rondelles le poireau et la courgette.



On précuit à la poêle dans un fond d'huile d'olive, d'un côté, l'oignon et la courgette, et de l'autre le poireau et les échalotes bio.



On préchauffe le four à 180° pendant 10 minutes, puis on enfourne la pâte pendant à peu près le même temps , juste le temps qu'elle se dore

Pour qu'elle ne gonfle pas trop, on la pique au préalable avec une fourchette avant le passage au four.



On dispose

Sur une moitié la courgette et oignon, et les cubes de roquefort

Sur l'autre moitié, le poireau et échalotes, ainsi que les morceaux de chèvre.

On saupoudre de brins de fines herbes

On enfourne 15 à 20 minutes, le temps pour le fromage de

fondre et de venir parfumer les légumes.

Et on sert une part de chaque avec une salade vert pour un repas healthy et végétarien .



Le sauté de porc bio mijoté aux petits légumes

Le sauté de porc bio petits légumes fondant à la tomate

Les ingrédients pour 2

400 grs de sauté de porc bio

2 carottes bio

200 grs de champignons bio

1 oignon bio

2 gousse d'ail

1 bol de coulis de tomates bio

25 grs de beurre, sel , poivre et un cube de bouillon de légumes bio, de l'eau.

Préparation 15 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





Toujours équipé d'un bon couteau, la base ...

On découpe en fines rondelles ou dés , selon l'inspiration du jour, les carottes bio, en lamelles les champignons et en petits morceaux l'oignon et l'ail.

Et hop, on fait fondre le beurre bio , environ 25 grs dans la casserole. On y fait revenir l'ail, puis dorer les morceaux de porc bio, et enfin on ajoute l'oignon, le tout à feu moyen 5. On laisse le tout cuire 5 minutes en remuant, pour que la viande s'imprègne bien.





Cela commence à sentir très bon!

On ajoute alors les carottes et les champignons bio, on verse le coulis de tomate, on sale, on poivre, on plonge le cube de bouillon de volaille et on vient ajouter l'équivalent de 2 tasses à café d'eau.

On laisse mijoter à la même température 5 à 10 minutes, puis quand cela commence à bouillir on baisse à feu doux et on laisse cuire tout doucement 40 à 50 minutes en baissant la température à feu 3.

On sert avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre vapeur qui vont se fondre avec la sauce.



**Les patates douces chou vert
et pois chiches bio aux
épices**

**Les patates douces en purée
et aux épices**

Les ingrédients pour 2

2 patates douces bio moyennes

60 grs de chou vert bio

100 grs de pois chiches bio

3 cls de lait bio

20 grs de Tahin

10 grs de miel

et les épices ...



Une petite cuillère à café de

Cumin

Coriandre

Curcuma

Piment doux

Et sel et Poivre

Premier concerné, notre ami le chou bio. On le découpe en petites morceaux et on le fait blanchir 10 minutes dans l'eau bouillante.





On préchauffe le four à 180°, on dépose sur un papier de cuisson les patates douces bio coupées en deux et entaillées, et les pois chiches bio. On enfourne 30 minutes.



On laisse un peu refroidir pour ne pas se brûler et on évide les patates douces, et on mélange la chair écrasée avec le lait et les épices.

En parallèle on mélange le chou cuit et essoré avec le tahin, le miel, un fond d'eau, pour délayer la pâte de tahin.



On mélange délicatement les deux compositions, et on remplit les patates douces évidées.

On parsème de pois chiches pré-cuits et on repasse au four chaud 10 minutes.

Une recette végétarienne étonnante et dépayssante

Le fondant de chou vert bio

Le délicieux fondant de chou vert bio

Les ingrédients pour 4 :

1 petit chou vert bio

3 gousses d'ail bio

1 oignon bio

40 cl de bouillon bio

20 cl de crème fraîche bio

200 grs de fromage bio rapé

2 oeufs bio

2 cs de farine

sel poivre

huile olive



On coupe ...

... en petites lanières le chou vert bio, on détaille en lamelles l'oignon bio, et on coupe en menu morceaux l'ail bio.

Puis on fait revenir l'ail et l'oignon dans un fond d'huile d'olive dans un fait tout. On ajoute ensuite les lamelles de chou vert bio, on les imprègne bien du tout en remuant 2/3 minutes, puis on verse le bouillon, on sale on poivre et on laisse cuire 15 minutes couvert.





On ôte la moitié du bouillon, et on ajoute la crème fraîche, on remue. Hors du feu, on insère les 2 oeufs bio et la farine, et on mélange le tout .



On laisse mijoter encore 5 minutes la composition.

Puis on verse dans les ramequins préalablement huilés, en répartissant équitablement légumes et bouillon.

On enfourne à feu 180° pendant 40 minutes, et on sert avec une bonne salade ou en accompagnement d'une volaille.

Onctueux et gouteux ce savoureux fondant de chou vert bio ne vous laissera pas indifférents!



Le waterzoi de poulet bio un plat complet délicieux

Les ingrédients pour 2

2 blancs de poulet généreux bio
2 pommes de terre bio
2 carottes bio
2 poireaux bio
1 oignon bio
Du persil
2 cs d huile d olive
1 jaune d œuf
4 cs de crème fraîche
Sel poivre

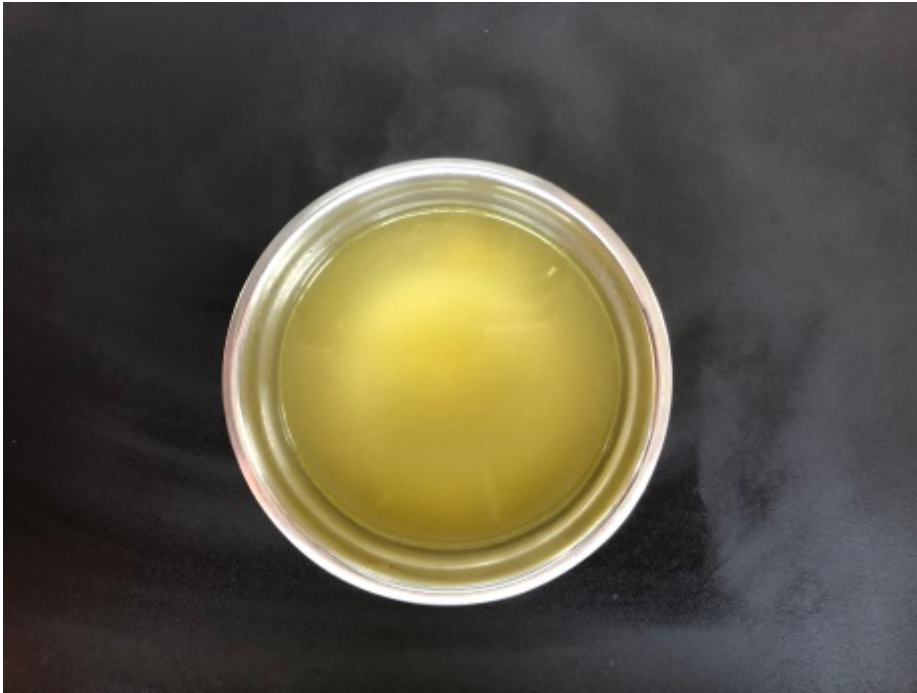
Beurre

1 cube de bouillon de poule

500 mls d'eau

Preparation 20 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





Première étape: préparation du bouillon

On fait bouillir 500 ml d'eau et on y plonge le cube de bouillon de poule bio et on mélange le tout pour dissoudre le cube.

On découpe en petits bâtonnets les carottes bio, les poireaux bio, en cubes les pommes de terre bio et en fines lamelles l'oignon bio.

Des légumes de saison que du bon pour la santé!



Dans une casserole on dépose 20 grs de beurre qu'on fait fondre, et on y fait suer oignon, poireaux et carottes bio à feu moyen 4/5 pendant 10 minutes, puis on y ajoute les pommes de terre bio, on verse la moitié du bouillon, on sale et on poivre, et on laisse cuire pendant 30 minutes.





Au bout de 20 minutes de cuisson des légumes bio, dans une autre casserole on fait dorer dans un fond d'huile d'olive les blancs de poulet bio, puis on verse les 100mls de vin blanc, le quart du bouillon avec sel et poivre et on laisse mijoter tout doucement, feu 2/3 , 20 minutes.



Voilà tout est cuit, c'est le moment de verser les légumes et leur jus, dans la casserole avec le poulet. Les deux saveurs, bouillon de légumes bio et sauce d poulet vin blanc vont se mélanger agréablement.

On prépare la sauce finale dans la casserole des légumes maintenant disponible, point trop de vaisselle! On mélange le jaune d'oeuf bio, avec les 4 belles cuillères à soupe de crème fraîche, sur une plaque à feu doux 4, quand le mélange est homogène on verse le quart de bouillon restant et on continue à mélanger 5 minutes pour lier le tout. On saupoudre du persil bio haché menu.





On verse la sauce sur le poulet bio et les légumes bio délicieusement cuits, et on sert directement ce plat complet. Les gros mangeurs pourront l'accompagner de pâtes fraîches ou de riz bio.

A table pour un bon moment de convivialité.



Le rôti de porc bio pommes poires cannelle

Les ingrédients pour 2

1 rôti de porc bio 400/500 grs
30 grs de beurre
2 belles pommes bio
2/3 poires bio
2 oignons bio rouge de préférence
1 cs de cannelle
Sel poivre

Preparation 15 mins Cuisson 1h Difficulté 1





On prépare le rôti

Dans un plat assez large, on dispose le rôti de porc bio, on le sale, on le poivre, et on y dépose des morceaux généreux de beurre. On l'enfourne au four préalablement chauffé à 160°. Il y cuira tout doucement 1h.

Pendant que le rôti de porc cuit tranquillement, on découpe en rondelles fines les oignons bio et on les fait caraméliser dans une poêle avec un peu de d'huile bio.



On pèle les fruits bio et on découpe pommes et poires bio en gros carrés prêts à rejoindre à mi cuisson notre rôti de porc bio qui commence à embaumer la cuisine.



Voilà 30 minutes que notre rôti se dore la pilule au four, il est temps d'y ajouter les pommes, les poires et les oignons bio, et de parsemer le tout généreusement de cannelle. On réenfourne le tout.

On sert ce rôti de porc bio et ses fruits pommes poires , qui se sont délitées et ont parfumé la cuisson, avec une petite purée, ici carotte patate douce, mais un écrasé de pommes de terre bio est aussi bienvenue. Et comme je rentrais d'Allemagne, j'y ai ajouté ici des spätzles, pâtes aux œufs délicieuses.



Le poulet bio tomates crème parmesan et aromates

Les ingrédients pour 2

2 belles cuisses ou blancs de poulet bio
25 grs de beurre
2 gousses d'ail bio
1 poivron rouge bio
4/5 tomates bio séchées
1 cube de bouillon de volaille bio

100 mls eau

1 cc de thym

1 cc d'origan

1 cc de basilic

1 petite tasse de parmesan en morceaux ou râpé

4/5 cs de crème fraîche

Sel poivre

Preparation 30 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





Dans une sauteuse,

on fait fondre la moitié du beurre, puis on fait dorer les morceaux de poulet bio sur toutes les faces à feu vif. Une fois cela fait, on réserve les morceaux sur le côté. Dans la même sauteuse, on met à fondre le reste du beurre et on y fait revenir l'ail bio détaillé en tout petits morceaux, et le poivron rouge bio en dés en baissant à feu moyen.

Pendant que cela cuit 5/7 minutes, on prépare le bouillon en diluant le cube de bouillon de volaille bio dans 100 mls d'eau bouillante. On verse ensuite ce bouillon dans la sauteuse et on y ajoute les tomates bio séchées et les épices, origan, thym et basilic, et la crème fraîche. On y ajoute les $\frac{3}{4}$ du parmesan. On laisse le tout mijoter 5 minutes.



On remet les morceaux de poulets bio dans la sauteuse 5 minutes, pour bien l'imprégner de la sauce.

On sale on poivre.



Puis après 5 minutes, on retire la sauteuse de la plaque, on parsème le tout du parmesan restant en copeaux ou râpé, et on enfourne la sauteuse si elle passe au four, sinon on verse dans un plat, préalablement chauffé à 170° pendant 30 minutes.

On savoure ce plat en sauce avec du riz ou des pâtes, un vrai régal, plein de saveur qui conserve le moelleux du poulet bio.



Les boulettes bio carottes cumin coriandre

Les ingrédients pour 2

150 grs de carottes bio

70 grs de polenta

1 oeuf bio

1 cc de cumin

1 cc de coriandre

Sel poivre

Huile d olive

Un peu de chapelure

Preparation 30 mins Cuisson 30 mins Difficulte 1





On découpe

En petites rondelles les carottes bio et on les fait cuire à l'eau.

Pour la cuisson de la polenta, c'est simple, on la couvre d'eau chaude et on la laisse gonfler, puis on la passe dans une noix de beurre à la poêle en remuant.



En parallèle on écrase les carottes bio en purée grossière, on y mélange l'oeuf bio, le cumin, la coriandre, la polenta. On sale et on poivre et on malaxe le tout pour obtenir une pâte homogène.



On façonne des petites boulettes en les roulant entre les

mains et on les enrobe de chapelure.

On peut en faire une petite douzaine avec cette recette.



Les boulettes sont prêtes. On les place sur un papier sulfurisé on enfourne au four préalablement chauffé à 180° pendant 30 minutes.

On accompagne de sauces, crème fraîche herbes ail oignon moutarde , ou sauce tomate bio, et on sert en apéro, plus sain et moins calorique que les chips, ou en accompagnement d'un plat.



Le Tian bio de canard confit

Les ingrédients pour 2

2 cuisses de canard confit
2 oignons bio
1 gousse d'ail bio de taille moyenne
2 petites courgettes bio ou une grosse environ 300 GRS
1/2 aubergine bio environ 200 grs on fait un caviar d'aubergines avec le reste
cocori-mag.fr la puree -daubergines bio marocaine zaalouk
3 tomates rondes environ 300 grs
½ cc d'origan
30 grs de chapelure

$\frac{1}{4}$ de bouquet de persil bio

Poivre

Huile d'olive

Preparation 30 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





On commence par ...

...ôter la peau des oignons et de l'ail bio, on émince les oignons, haché l'ail, et on fait revenir le tout à la poêle à feu doux pendant un bon 15 minutes, dans un fond d'huile d'olive, en remuant régulièrement



On prépare nos cuisses de canard confites, achetées en boîte déjà préparées, en ôtant le gros de la graisse et la peau, et en émiettant la chair des cuisses.

Et on les mélangent aux oignons bio et à l'ail bio, et notre canard, déjà appétissant, s'imprègne de la compotée.





C'est le moment de mélanger le persil bio haché avec la chapelure, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre, pour obtenir un mélange homogène pour le « topping ».

On n'hésite pas à hacher fin le persil pour libérer tout son parfum.



On lave les légumes bio, personnellement je les zèbre un peu, et on découpe en fines tranches l'aubergine bio, les tomates bio et les courgettes bio.



Voilà tout est prêt, comme pour les Legos, il suffit alors de passer à l'assemblage : une rondelle d'aubergine, un peu de canard, une rondelle de courgette et une de tomate et ainsi de suite. Evidemment on ajuste, une ou deux rondelles cela n'a pas d'importance. Il est cependant important bien de placer le canard entre l'aubergine et la courgette pour les parfumer.





On couvre le tout de la chapelure persillée et on passe au four 35 minutes à 180°. On sert en plat unique avec une salade verte.

Le Sud Ouest vous invite à table !