



## CAMEMB-PERFECT

Proposé par l'équipe " Mass-ivement Bons "

### Pour 6 litres environ :

- 4 Camemberts de caractère
- 400g de Lardons fumés
- 5 Pommes de terre
- 4 Courgettes
- 4 Carottes
- 1 Potimarron
- 2 Oignons
- 3 têtes d'ail
- Estragon
- Persil
- Laurier
- Huile d'olive
- Sel
- 4 litres d'eau

1. Epluchez les pommes de terre, les courgettes, et les carottes. Les couper grossièrement et les mettre dans l'autocuiseur avec 2 litres d'eau. Ajouter du gros sel, de l'estragon et une feuille de laurier.

Cuire 20 minutes à partir de l'échappement de la vapeur.

2. Vider le potimarron et retirer le chapeau. Badigeonner l'intérieur d'huile et de sel. Le cuire 1 heure au four à 200°C.

3. Couper le haut des têtes d'ail. Garder le bas et les arroser d'un filet d'huile. Les mettre dans du papier d'aluminium et bien fermer.

Eplucher les oignons, et les couper en deux. Les arroser d'un filet d'huile et les mettre dans du papier d'aluminium bien fermé.

Couper les 4 camemberts dans leur longueur. Les farcir avec les hauts des têtes d'ails coupés précédemment. Les arroser d'un filet d'huile et de persil. Les refermer et les emballer dans du papier d'aluminium bien fermé.

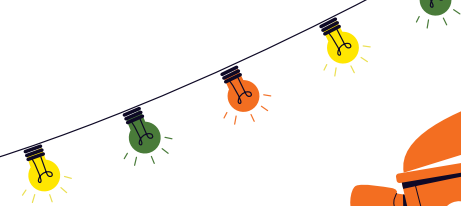
Mettre les têtes d'ail, les oignons et les camemberts au four à 200 degrés pour 30 min.

4. Cuire les lardons à la poêle.

5. Ajouter 2 litres d'eau à la préparation de légumes dans l'autocuiseur, retirer la feuille le laurier et mixer. Ajouter le potimarron sans la peau et mixer de nouveau.

Mixer à part les camemberts avec les lardons, les oignons et l'ail retiré de sa peau, en ajoutant deux louches de soupes de légumes.

6. Réunir les deux préparations et bien mélanger.



## DOUCE SAVEUR D'AUTOMNE

Proposé par l'association de quartier du Prieuré

### **Pour 6 personnes :**

- 600 g de patates douces
- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe rase de massalé
- Sel/ Poivre

---

Epluchez et taillez en cubes les patates douces

Déposez-les dans une casserole et ajoutez le lait de coco et couvrez d'eau Laissez cuire afin que les cubes deviennent tendres

Réservez quelques cubes

Hors du feu mixez le contenu de la casserole

Ajoutez le massalé et vérifiez l'assaisonnement