

## Les recettes de la ferme fruitière

# Salade de Chou pointu

Pour 3 personnes



### Ingrédients

- 1 chou pointu
- Chèvre ou comté
- Raisins secs
- 1 ou 2 pommes
- 1 oignon nouveau
- 90 g de quinoa
- Vinaigrette classique ou à la Framboise

### Préparation

- 1- Emincez le chou finement, lavez le et égouttez le.
- 2- Ajoutez des cubes de fromage, les raisins secs, les pommes en petits cubes et l'oignon nouveau.
- 3- Faire cuire à couvert le quinoa
- 4- Melangez tous les ingrédients.
- 5- Agrémentez votre salade avec une vinaigrette.

## Les recettes de la ferme fruitière

# Tarte au chou pointu et carottes

Pour 1 tarte



### Ingrédients

- 1 chou vert nouveau
- 1 ou 2 carottes
- 1 oignon
- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Une cuillère à café de curcuma
- Une pâte brisée ou feuilletée
- Des lardons
- sel, poivre

### Préparation

- 1- Râper les carottes, émincer l'oignon et couper le chou en fines lamelles
- 2- Faire cuire à l'étouffer jusqu'à obtenir des légumes croquants. Les égoutter.
- 3- Dans un cul de poule, mélanger les oeufs, la crème, les lardons, le curcuma, saler et poivrer.
- 4- Étaler la pâte dans un plat et y disposer les légumes.
- 5- Couvrir avec le contenant du cul de poule.
- 6- Enfourner à 180° pendant 35 Minutes
- 7- La Ferme Fruitière vous souhaite un bon appétit.

\* Il est possible de rajouter du chèvre dans cette tarte pour les amateurs de fromage.