



Votre panier de la semaine du 8 au 14 février :

*Pommes de terre- Carottes- Pourpier- Choux de Bruxelles- Panais- Poireaux-
Salanova.*



Nos suggestions de recettes

Choux de Bruxelles à la moutarde et crème

Ingrédients : 300 g de choux de Bruxelles, 15 g de beurre, ½ oignon, 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse, 1 cuillère à soupe de moutarde, sel.

1. Coupez les pieds des choux de Bruxelles. Enlevez éventuellement la première feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand l'eau bout, plongez-y les choux et laissez-les 5 minutes. Egouttez-les.
2. Lavez la casserole, remplissez-la à nouveau d'eau salée. Portez à ébullition, plongez-y les choux de Bruxelles et cuisez-les entre 10 et 15 minutes suivant leur taille. Vous pouvez vérifier la bonne cuisson avec la lame d'un couteau.
3. Egouttez et réservez.
4. Epluchez l'oignon, ciselez-en la moitié
5. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez l'oignon ciselée et faites blondir pendant 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez les choux de Bruxelles. Faites dorer 2 à 3 minutes à feu vif puis ajoutez la crème et moutarde. Mélangez. Laissez cuire 2 minutes le temps que tout soit chaud. Saupoudrez de thym et c'est prêt.

Astuce : A servir avec un sauté de porc, vous pouvez ajouter des lardons.

Salade salanova avec de la carotte et poulet fumé

Ingrédients : 1 pomme, 3 carottes, 200g de salanova, 150 g de poulet fumé, 40 g de noix, du fromage de chèvre frais. **Vinaigrette** : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix ou de vinaigre de vin blanc, 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, sel et poivre

1. Lavez les carottes, la salade, la pomme
2. Râpez les carottes, coupez la pomme en petits morceaux, sans l'éplucher. Mélanger le tout dans un saladier avec la salade.
3. Dans un bol, battez l'huile d'olive avec le vinaigre de noix ou vin blanc et ajoutez la moutarde, sel et poivre.
4. Mélangez la vinaigrette à la salade, ajoutez les noix hachées et des billes de fromage de chèvre frais.

Astuce : vous pouvez remplacer, le fromage de chèvre par du fromage frais, le poulet par de la dinde. Faire griller les noix pendant quelques minutes.

Côtelettes de porc, poires et panais au four

Ingrédients : 4 côtelettes de porc, 2 poires, 2 panais, 1 citron, 1 noix de beurre, miel, huile.

1. Préchauffez le four à 200°C (th.6/7).
2. Lavez et épluchez les panais et les poires. Détaillez-les en morceaux, puis arrosez-les avec le jus de citron. Réservez.
3. Dans une sauteuse, faites fondre 1 noix de beurre ajoutez 1 filet d'huile. Faites-y dorer les côtelettes sur chaque face. Disposez-les ensuite dans un plat allant au four.
4. Remettez la sauteuse sur le feu et versez-y 2 cuillères à soupe de miel. Faites-y revenir les panais puis ajoutez-les aux côtelettes.
5. Disposez les poires autour puis enfournez. Mettez au four pendant 25 minutes.