



Votre panier de la semaine du 15 au 21 février :

*Pommes de terre- Carottes- Poireaux- Oignons jaunes-Rutabaga-Persil racine-
Romarin.*



Nos suggestions de recettes

Poêlée de rutabagas et carottes au miel

Ingrédients : 600 g de rutabagas, 600 g de carottes, 2 oignons, 20 cl de crème liquide, 4 cuillères à soupe de miel liquide, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, muscade.

1. Epluchez, hachez finement les oignons, épluchez, coupez les carottes et les rutabagas en gros dés.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, rissolez les oignons hachés pendant quelques minutes en remuant, ajoutez les légumes. Salez et poivrez.
3. Ajoutez ensuite 35 cl d'eau, le miel, la crème fraîche et une pincée de muscade, laissez mijoter doucement pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.

Astuce : Servir en accompagnement d'un poisson grillé ou d'une volaille. Vous pouvez saupoudrer le plat de coriandre et de pistaches hachées avant de servir.

Soupe au persil racine

Ingrédients : 2 bulbes de persil racines, 2 pommes de terre, 2 échalotes, de l'huile d'olive, 1 cube de bouillon de légumes, croûtons.

1. Epluchez et émincez les échalotes. Faites de même avec les pommes de terre et les persils tubéreux en les coupant en cubes.
2. Faites revenir les échalotes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive puis ajoutez les pommes de terre et le persil racine. Faites revenir 5 minutes de plus.
3. Couvrez d'eau à hauteur des légumes, ajoutez le cube de bouillon. Faites cuire 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Retirez un peu d'eau avant de mixer la soupe.

Lapin au vin blanc et au romarin

Ingrédients : 4 morceaux de lapin, 150 g de lardon fumé, 2 oignons jaunes, 2 carottes, 3 gousses d'ail, 20 cl de vin blanc, 2 cuillères à soupe de farine, 15 cl de bouillon de volaille, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 bouquet garni, romarin, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 160°C (th 5/6)
2. Dans une sauteuse faites chauffer l'huile d'olive et le beurre, y faire revenir les morceaux de lapin, de tous côtés. Ajoutez les lardons et prolongez la cuisson 5 minutes. Saupoudrez de farine, mélangez puis mouillez avec du vin blanc. Ajoutez les oignons ciselés, les carottes en tronçons, les gousses d'ail pelées, le bouquet garni, le romarin. Salez, poivrez, portez à ébullition
3. Versez le tout dans un plat à four, enfournez et faites cuire 45 minutes. Mélangez plusieurs fois en cours de cuisson, et mouillez avec le bouillon. Servez chaud dès la sortie du four. Accompagnez d'une purée de pomme de terre ou de carotte.