



Votre panier de la semaine du 15 au 21 mars :

*Pommes de terre- Carottes- Salade : mâche-Rutabaga-Panais-Radis rose-
Epinards*



Nos suggestions de recettes

Poulet au panais et sauce tomate

Ingrédients : 4 cuisses de poulet fermier, 4 panais, 20 cl de sauce tomate, 1 échalote, 46 g d'huile, 10 cl de bouillon de légumes, 1 gousse d'ail, 2 g de curry, sel et poivre

1. Pelez, lavez et coupez les panais en dés.
2. Epluchez et écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail.
3. Epluchez et ciselez l'échalote.
4. Faites revenir le poulet avec de l'huile et laissez caraméliser légèrement.
5. Ajoutez l'échalote ciselée, les dés de panais, faites revenir à feu doux pendant 2 minutes.
6. Ajoutez la sauce tomate, l'ail écrasé, le curry et le bouillon. Couvrez le tout et laissez mijoter 20 minutes.
7. Servez avec du riz basmati.

A savoir : le panais est riche en fibres, source d'antioxydants, source de vitamines du groupe B, Source de potassium et de magnésium.

Salade de lentilles, mâche, radis

Ingrédients : 200 g de lentilles, 1 carotte, 4 radis rose, 50 g de mâche, 20 g de ciboulette, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel.

1. Faites cuire vos lentilles et égouttez, ou utiliser des lentilles en conserve.
2. Lavez la mâche, épluchez et râpez la carotte, coupez les radis en rondelles. Ciselez la ciboulette.
3. Dans un bol fouettez le miel, la moutarde et le vinaigre. Ajoutez petit à petit l'huile d'olive en fouettant.
4. Dans un saladier mélangez la mâche, les lentilles, la carotte, râpez, les rondelles de radis rose, la ciboulette, versez la vinaigrette. Vous pouvez ajouter des noix et du fromage à votre goût.

Astuce : la mâche contient une grande quantité de fer. Elle est très pourvue en fibres, ces dernières facilitent la digestion et sont efficaces pour réguler le transit intestinal. Elle est laxative. Elle peut tout à fait être intégrée à un régime.

Pommes de terre farcies au reblochon

Ingrédients : *4 belles pommes de terre, 150 g de reblochon, 100 g de lardons, 60 g de crème fraîche, 4 g de persil.*

1. Lavez et emballez les pommes de terre dans du papier aluminium puis enfournez à 200 °C pendant 35 minutes.
2. Une fois cuites, coupez-les en deux, creusez la chair et la réservez-la dans un saladier.
3. Découpez le reblochon en dés, rincez et ciselez le persil. Faites revenir les lardons dans une poêle puis ajoutez les dés de reblochon. Laissez chauffer 2 minutes et versez la préparation dans le saladier
4. Incorporez la crème fraîche et le persil, salez et poivrez, mélangez le tout et garnir les pommes de terre avec la farce.
5. Enfournez les pommes de terre farcies pour 10 minutes à 180°C. Servir aussitôt.