



## **Votre panier de la semaine du 15 au 21 mars :**

*Pommes de terre- Carottes- Salade : mâche et roquette-Chou blanc -Poireaux-  
Persil racRadis rose-Epinards*



## **Nos suggestions de recettes**

### **Cake carotte**

**Ingédients :** 300 g de farine, 250 g de sucre, 1 cuillère à café de cannelle, 100 g de beurre fondu, 300 g de carottes râpées, 1 pincée de sel, 3 œufs, 2 cuillères à café de levure chimique, 100 g d'huile de pépins de raisin, 80 g de noix, 300 g de pommes râpées. **Glaçage :** 450 g de mascarpone, 75 g de sucre glace. **Décoration :** 1 orange, 20 g de beurre, 5 mini- carottes.

1. Faites chauffer une noisette de beurre dans une poêle. Ajoutez les pommes râpées. Faites revenir pendant 5 minutes. Réservez.
2. Préchauffez le four à 175°C.

3. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure, le sel et la cannelle. Ajoutez les œufs, le beurre fondu et l'huile. Mélangez bien. Hachez grossièrement les noix et ajoutez-les à la préparation. Incorporez les carottes et les pommes râpées.
4. Versez la pâte dans un moule légèrement huilé. Enfournez le gâteau pendant 45 minutes. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir.
5. Préparez le glaçage, fouettez le mascarpone et le sucre glace jusqu'à obtention d'une belle chantilly.
6. Lorsque le gâteau est froid, découpez-le en 2 dans l'épaisseur. Recouvrez une moitié avec la chantilly, disposez la seconde moitié dessus et recouvrez l'intégralité du gâteau avec la chantilly. Réservez au frais.
7. Préparez la décoration, pressez l'orange, dans une casserole faites fondre le beurre, ajoutez les mini carottes et faites-les dorer. Ajoutez le jus d'orange et laissez dorer pendant 5 minutes. Disposez sur du papier absorbant et laissez refroidir. Décorez le gâteau avec les mini-carottes.

**A savoir :** *ce gâteau est le dessert incontournable de la gastronomie américaine.*

**Astuces :** *pour une recette plus gourmande, vous pouvez également ajouter des raisins secs dans la pâte, ils s'accorderont à merveille avec les carottes et les noix. Vous pouvez remplacer la cannelle par des graines d'une gousse de vanille*

### **Poisson loup en croûte et sa purée de persil racine**

**Ingédients :** *4 tomates séchées sans huile, 50 ml de bouillon de légumes, 1 oignon, tranches de pain complet, 240 g de poisson loup, 500 g de persil racine, 300 g de pommes de terre, huile d'olive, thym, sel, poivre, crème liquide.*

1. Rincez et essuyez le poisson et ramollir les tomates séchées dans le bouillon environ 10 minutes. Pelez l'oignon. Coupez en dés l'oignon.
2. Pelez et couper en dés le persil racine et les pommes de terre, faites cuire dans de l'eau salée environ 20 minutes.
3. Préchauffez le four à 180°C faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y faire revenir l'oignon et les toasts environ 3 minutes. Egouttez les tomates séchées et récupérez 3 cuillères à soupe de liquide. Réduisez les tomates séchées avec le liquide, l'oignon, le toast, le thym, le sel et le poivre. Salez et poivrez les filets de poisson. Badigeonnez de la préparation des tomates. Les disposez dans un plat à gratin et les faire cuire 20 minutes.
4. Réduisez les légumes en purée ajouter la crème, le sel et le poivre. Servir les filets de poisson avec la purée.

### **Tartines de radis rose**

**Ingédients :** *radis, sel, beurre, pain nature, complet, céréales, noix, seigle, fruit...*

**A savoir :** *bien qu'il soit parfait cru, il se révèle aussi goûteux cuit, chaud il s'utilise en garniture de viandes et poissons. Il s'incorpore également très bien dans une poêlée de légumes croquants. On dit qu'ils aident à réduire la fatigue, protègent les cellules contre le stress, ils sont remplis de vitamines et de fibres insolubles qui prennent beaucoup de temps à être digérés.*