



Votre panier de la semaine du 5 avril au 11 avril :

Pommes de terre- Carottes- Salade : salanova-Chou de Milan -Poireaux- Radis japonais- Epinards



Nos suggestions de recettes

Salade de radis blanc à la japonaise

Ingrédients : 1 radis japonais, 1 carotte, salade salanova. **Vinaigrette :** 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillère à café d'huile de sésame, 1/2 cuillère à café de sucre, sel, poivre, persil.

1. Lavez et essorez la salanova, pelez le radis japonais, la carotte et râpez-les.
2. Mettez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Dans un bol, mélangez, le vinaigre de riz, l'huile de tournesol, l'huile de sésame, le sucre, sel, poivre et persil.
4. Versez la vinaigrette sur la salade.

A savoir : le radis japonais est connu sous le nom de radis d'hiver, radis chinois, radis blanc, ou daikon au Japon, il est originaire de l'Asie de l'Est et du Sud Est. Riche en nutriments, ses grandes feuilles regorgent de bienfaits. On les utilisent dans les soupes, le riz et les salades. Il y a plusieurs façons de cuisiner cette racine, notamment en boisson il permettrait de lutter contre les problèmes respiratoires. Il a une forte concentration en vitamine C. Excellent pour la peau. En Asie on l'utilise comme crème antirides, sous forme d'huile.

Gratin d'épinards au fromage de chèvre

Ingrédients : 400 g de pommes de terre, 200 g d'épinards, 40 g d'emmental râpé, 125 g de fromage de chèvre, 150 g de crème liquide, 6 g d'ail, 10 g de beurre, thym, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 200°C. Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et les faites cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois qu'elles sont cuites, les égouttez et les réservez.
2. Lavez et essorez les épinards, les hachez grossièrement. Pelez et ciselez la gousse d'ail, la mélangez aux épinards. Disposez le tout dans un plat à gratin généreusement beurré.
3. Coupez le chèvre en petit morceaux, mélangez à la crème dans un saladier. Ajoutez une pincée de sel, du thym et du poivre. Verser ce mélange sur les légumes, parsemez de fromage râpé et enfournez 15 minutes environ. Servir bien chaud.

Cabillaud au chou de Milan croquant

Ingrédients : 4 filets de cabillaud, 1 petit ou 1/2 chou de Milan, 5 tranches de Pancetta, 80 g de beurre, 1 gousse d'ail, 1 gros oignon, 1 cuillère à soupe de graines de cumin, sel, poivre

1. Retirez le trognon et les feuilles dures du chou, rincez, égouttez le chou et taillez-le en grosses lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Hachez l'oignon et l'ail. Détaillez la pancetta en lamelles assez larges.
2. Laissez chauffer 50 g de beurre dans une cocotte. Faites rissoler la pancetta, l'oignon et l'ail 5 minutes. Ajoutez les lanières de chou et le cumin, salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire encore 10 minutes à couvert, sur feu modéré, en remuant souvent.
3. Salez et poivrez le poisson. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le reste de beurre, posez-y les filets de cabillaud et laissez-les colorer 3 minutes environ de chaque côté.
4. Répartissez le chou dans un plat et déposez les filets de cabillaud et servez chaud.

A savoir : le chou de Milan est aussi appelé, chou de Savoie, chou Pancalier, chou cloqué. Il ne doit pas être confondu avec le chou frisé, car ses feuilles sont nervurées, gaufrées. Au Moyen Age on lui reconnaît de nombreux bienfaits et vertus sur notre santé. On l'utilise pour lutter contre les affections pulmonaires, pour soulager les maladies inflammatoires du tube digestif, la dysenterie. Aujourd'hui, il est reconnu pour ses vertus antioxydantes et est recommandé pour sa richesse en fibres et en oligo-éléments.