



**Votre panier de la semaine du 12 au 18 avril :**

*Pommes de terre- Carottes-Navet primeur -Salade -Chou blanc -Poireaux-  
Radis rose- Epinards*



# Nos suggestions de recettes

## Cuisses de canard aux navets

**Ingrédients :** 4 cuisses de canard, 3-4 navets, 4-6 oignons grelots, 20 cl de vin blanc sec, 1 feuille de laurier, 3 brins de thym, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de persil, l'huile d'olive.

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, et faites revenir les cuisses de canard de tous les côtés. Réservez et jetez la graisse fondue de la sauteuse.
2. Pelez les oignons et épluchez les navets que vous coupez en rondelles.
3. Remettez les cuisses de canard dans la sauteuse, ajoutez le sel, le poivre, les oignons, le thym, le laurier et versez le vin blanc. Lorsque le vin est chaud, ajoutez les rondelles de navet.
4. Couvrez la sauteuse et laissez mijoter 40 minutes.
5. Saupoudrez de persil ciselé, au moment de servir. Vous pouvez l'accompagner d'une purée maison ou d'un écrasé de pomme de terre.

**A savoir :** le navet peut se conserver jusqu'à 10 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Il est source de vitamine C et B. Très riche en potassium, il en contiendrait 237 mg/100g qui à ses bienfaits pour votre organisme. Le potassium est un minéral important pour la protection des maladies cardiovasculaires. Il permettrait l'équilibre acido-basique.

## Potée au chou blanc à la saucisse

**Ingrédients :** 1 chou blanc, 4 saucisses de Morteau, 1 oignon, 5 carottes, 8 tranches de lard, 8 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre.

1. Coupez le chou en 4 et tirez les feuilles.
2. Coupez les carottes en rondelles et mes pommes de terre en morceaux.
3. Faites blanchir le chou à gros bouillons pendant 10 minutes.
4. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse, cocotte avec de l'huile, y ajouter les feuilles de chou, les carottes, les pommes de terre, le lard, les saucisses, l'ail haché, le persil, du sel et poivre.
5. Versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur.
6. Comptez 30 minutes de cuisson à partir de la rotation de la soupape puis ouvrez et laissez mijoter 10 minutes supplémentaires

### **Salade de riz et d'épinards frais**

**Ingrédients** : 300 g de riz, 20 g de radis, 300 g d'épinards frais, 100 g de thon à l'huile, 5 cuillères à soupe de vinaigrette.

1. Faites cuire le riz.
2. Lavez et coupez en rondelles les 20 g de radis.
3. Lavez les épinards, les essorez, coupez-les en chiffonnade.
4. Dans un saladier, mettez le riz, les rondelles de radis, les chiffonnades d'épinards puis le thon. Ajoutez 5 cuillères à soupe de vinaigrette de votre choix.

***Astuces*** : comme toute salade vous pouvez y ajouter les noix, noisettes, amandes, des grains de raisin ou raisin sec, des graines de courge, du poisson frais à la place du thon.