



Votre panier de la semaine du 19 au 25 avril :

*Pommes de terre- Carottes-Navets primeurs -Salade : salanova -Poireaux-
Radis rose- Epinards*



Nos suggestions de recettes

Navets à l'orientale

Ingrédients : 8 navets, 3 oignons, 100 g d'amandes effilées, huile d'olive, cumin, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1 L de bouillon de volaille, curry, 1 poignée de raisins secs.

1. Faites chauffer 1 L d'eau avec les cubes.
2. Epluchez les navets et les couper en quartiers. Epluchez les oignons et les émincer.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, versez 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.
4. Saupoudrez de cumin et de curry en poudre. Ajoutez 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon, mélanger le tout. Laissez imprégner 1 à 2 minutes.
5. Ajoutez les raisins secs, le bouillon restant. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes, 10 minutes avant la fin de cuisson, délayez la maïzena avec très peu d'eau et versez dans la sauteuse. Mélangez bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemez le tout avec les amandes effilées et finissez de mijoter.

Astuces : à déguster avec du saumon en papillote, échalotes, herbes de Provence, huile d'olive, ail, tomate, sel et poivre.

Lapin moutardé sur lit de poireaux

Ingrédients : 4 morceaux de lapin, 6 blancs de poireaux, 150 g de lardons fumés, 115 g de champignons entiers, 1 oignon, 2 échalotes, 4 carottes, 25 cl de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 fond de veau, 1 filet d'huile, sel, poivre, thym, laurier.

1. Faites dorer les morceaux de lapin dans une cocotte avec un peu d'huile. Assaisonnez de sel et poivre, (réservez le foie qui sera mis dans le plat avant d'enfourner.) Une fois les morceaux bien dorés, les retirer.
2. Faire blanchir les poireaux 10 minutes à l'eau bouillante. Les égouttez.
3. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans la cocotte et les dégraisser à la passoire.
4. Epluchez l'oignon, les échalotes les carottes, émincez et faites revenir avec les lardons.
5. Faites un fond de veau dans une tasse d'eau bouillante.
6. Dans un plat allant au four, faites un lit de poireaux, versez du fond de veau.
7. Mélangez la crème fraîche avec la moutarde (faites chauffer c'est plus facile.) Badigeonner les morceaux de lapin avec la préparation.
8. Disposez les morceaux sur le lit de poireaux, ajoutez le foie, le thym et le laurier.
9. Enfourez pendant 1h00 à 180°C. A déguster avec des pâtes.

A savoir : on dit que le poireau est particulièrement riche en fibres mais aussi en potassium, favorable à la santé artérielle et osseuse. Il est une source de fibres prébiotiques, qui favorisent de bonnes bactéries intestinales et contribuent à la santé du système digestif. Une expérience aurait démontré que la consommation de fibres alimentaires prébiotiques favorise la qualité du sommeil, il aurait un effet relaxant.