



## **Votre panier de la semaine du 31 mai au 6 juin :**

*Pommes de terre- Carottes- Salade-Persil- Navets primeurs-Oignons blancs- Blettes -*



## **Nos suggestions de recettes**

### **Omelette aux oignons blancs et persil**

**Ingrédients :** 4 œufs, 5 oignons blancs, persil, sel, poivre, 1 noix de beurre.

1. Pelez et émincez les oignons blancs, lavez, épongez et ciselez les fanes les oignons et le persil.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, y ajouter les oignons blancs pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les fanes, le persil, poursuivre la cuisson pendant 3 minutes environ.
3. Pendant ce temps, battez les œufs en omelette, salez et poivrez selon votre goût.
4. Puis versez les œufs sur les oignons dorés, baissez le feu à feu doux et laissez cuire l'omelette pendant 8 à 10 minutes.
5. Une fois cuite, versez-la dans une grande assiette et servez de suite accompagnée d'une salade verte assaisonnée et de pain grillé

***A savoir :*** les oignons blancs ne se conservent pas, ils doivent être utilisés rapidement. Le persil bonne source de vitamine K, vitamine nécessaire pour la synthèse de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang. Les tiges de persil peuvent s'avérer très utiles pour préparer les soupes, un pesto et même relever le goût des quiches.

### **Jardinière de printemps aux côtes de blettes**

**Ingrédients :** 5 côtes de blettes, 5 petites PDT, 3 carottes, 2 navets, 4-5 oignons blancs, 1 petit bol de petits pois, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de vin blanc, 1 bouillon cube de légumes, romarin, thym, huile d'olive, sel et poivre

1. Emincez l'oignon et faites revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Faites un bouillon ½ L avec le cube.
2. Ajoutez le vin blanc et laissez évaporer légèrement, puis un peu de bouillon cube et mélangez à l'oignon.
3. Epluchez et coupez : les carottes en rondelles, les pommes de terre en deux ainsi que les navets, les côtes de blettes en petits dés.
4. Ajoutez le tout dans la cocotte ainsi que le thym, le romarin et les oignons blancs.
5. Mouillez avec le reste de bouillon et laissez cuire à couvert 20 minutes, sel et poivre selon convenance.
6. Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson pour 10 minutes supplémentaires.

**Astuces :** Vous pouvez servir un rôti de porc cuit au four

**A savoir :** la blette se compose de : petites racines qui ne se mangent pas, les feuilles et les côtes sont délicieuses mais se cuisinent séparément, car réclament des temps de cuisson différents

### **Salade de pommes de terre, oignons blancs, persil**

**Ingrédients :** 5 pommes de terre moyennes, 1 bouquet de persil, 5-6 oignons blancs, gros sel, fleur de sel, huile d'olive, vinaigre de xérès.

1. Lavez les pommes de terre, faites-les cuire à la vapeur avec une cuillère à café de gros sel.
2. Lavez, épongez le persil, coupez-le très finement ainsi que les oignons blancs.
3. Passez les pommes de terre sous l'eau froide afin de pouvoir enlever la peau, laissez refroidir.
4. Dans un bol mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez.
5. Dans un saladier, coupez en cubes les pommes de terre refroidies, ajoutez le persil, les oignons blancs, versez la vinaigrette, mélangez, réajustez en vinaigrette, sel et poivre. Mettez au frais avant dégustation.

**Astuces :** vous pouvez mettre un peu de moutarde dans votre vinaigrette, remplacez par un vinaigre de cidre, une autre huile. Vous pouvez ajouter des œufs durs, du thon, des filets d'anchois, des olives noires selon votre goût.