



Votre panier de la semaine du 7 juin au 13 juin :

Pommes de terre- Carottes- Salade-Céleri rave -Oignons blancs-Blettes -



Nos suggestions de recettes

Carottes rôties à l'orange

Ingrédients : 500 g de carottes, 100 g d'orange, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de mélange de 4 épices, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez et découpez les carottes en frites puis pressez l'orange.
3. Dans 1 saladier, mélangez les 4 épices, le miel, l'huile d'olive et le jus d'orange du sel et poivre.
4. Ajoutez les carottes, bien mélanger.
5. Versez sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 45 minutes, retournez les carottes à mi-cuisson et servez chaud.

Astuce : en amuse-gueule, avec une sauce à base de yogourt grec. A l'ail et au parmesan. Avec de la viande blanche au barbecue ou du poisson.

Tian de blettes

Ingrédients : 1 botte de blettes, 25g de riz, 3.4 oignons blanc, 1 gousse d'ail, 50 g de jambon en dés (facultatif) ou poisson, 50 g de parmesan, 2 œufs, ½ verre de crème liquide, persil, sel, poivre, huile d'olive et chapelure.

1. Faites cuire le riz, égouttez et réservez.
2. Prélevez les feuilles de blettes, roulez-les ensemble et les couper en très fines lanières, rincez 3 fois à grande eau pour enlever l'amertume, jusqu'à ce que l'eau ne soit plus verte. Egouttez et réservez
3. Rincez le persil, épongez, effeuillez et le hacher
4. Faites suer doucement les oignons ciselés dans l'huile d'olive, y ajouter l'ail émincé. Laissez dorer un petit moment. Réservez.
5. Allumez le four à 180°C.
6. Dans un saladier battez les œufs entiers, ajoutez la crème, le parmesan, la cuillère d'huile d'olive, le riz les oignons fondus, persil, sel, poivre et les dés de jambon ou poisson.
7. Ajoutez les blettes ciselées. Mélangez très soigneusement puis déposez dans un plat à tian préalablement huilé, tassez bien avec une fourchette, saupoudrez de chapelure sur le dessus et arrosez d'une rasade d'huile d'olive.
8. Mettez au four 40 à 45 minutes, il doit avoir une jolie couleur dorée, à déguster chaud, tiède ou même froid

Frites de céleri rave au cumin

Ingrédients : 1 boule de céleri rave, 3-4 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de cumin, sel, poivre et 1 pincée de noix de muscade

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Epluchez le céleri, détaillez en frites d'épaisseur environ 1 cm.
3. Dans 1 saladier, mélangez l'huile d'olive, sel, poivre, cumin et noix de muscade.
4. Ajoutez les frites de céleri, bien mélanger.
5. Versez sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 30 à 40 minutes.

Variante : pour une version plus sucrée salée, mélangez 1 cuillère à soupe de miel et 1 cuillère à soupe de 4 épices. Apparemment, en frites, le céleri rave serait plus adouci en goût...

Astuces : accompagnez-les d'un autre légume plus doux : carotte, patate douce, potimarron ou pomme de terre classique. Vous pouvez en faire une plus grande quantité, afin de l'utiliser pour agrémenter une salade ou un plat pour le lendemain. Pour la viande je choisirai un morceau de porc.