



**Votre panier de la semaine du 14 juin au 20 juin :**

*Pommes de terre- Carottes- Salade : feuille de chêne-Céleri rave - Chou chinois- Oignons blancs-Persil -*



**Nos suggestions de recettes**

### **Poulet au curry et chou chinois**

**Ingrédients :** *½ chou chinois, 4 blancs de poulet, 2 carottes, 1 boîte de lait de coco, sauce soja, curry*

1. Coupez les blancs de poulet en petit morceau, le chou chinois en fine lamelle et les carottes en julienne.
2. Faites revenir les morceaux de poulet dans un Wok avec un peu d'huile l'olive, quand ils sont colorés ajoutez 1 cuillère à café de curry, selon les goûts, mélangez.
3. Ajoutez le chou chinois, les carottes, mélangez et couvrez. Laissez cuire 10 minutes environ.
4. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sauce soja et la boîte de lait de coco. Mélangez.
5. Laissez mijoter 10 minutes environ.

***A savoir :*** *le chou chinois se rapproche du chou blanc et de la salade, la laitue romaine par sa forme allongée. Il se consomme cru comme cuit et présente une saveur légèrement sucrée. Il se digère plus facilement que tous les autres types de choux. Reconnu pour ses propriétés diurétiques, il permet d'éliminer l'excès d'eau et évite ainsi les risques de rétention, riche en calcium et potassium et faible en sodium*

### **Céleri rave au miel**

**Ingrédients :** *1 céleri rave, 60 g de beurre, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, persil, sel, poivre.*

1. Epluchez le céleri rave, puis le détailler en petits cubes ou bâtonnets.
2. Dans une sauteuse, faites fondre de beurre puis ajoutez le céleri. Salez et poivrez.
3. Faites cuire pendant 15 minutes, en remuant souvent, le céleri doit dorer. Couvrez éventuellement pour accélérer la cuisson.
4. Quand le céleri est tendre, déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez le miel.
5. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, servez parsemé de persil

***Variante :*** *vous pouvez faire mariner les cubes ou bâtonnets de céleri dans de l'huile d'olive avec des épices, paprika, cumin, herbes de Provence, sel et poivre*

### **Salade composée**

**Ingrédients** : *1 salade feuille de chêne, petits oignons blancs, 3 pommes de terre, 2-3 tomates, des gésiers*

**Vinaigrette** : *vinaigre balsamique, huile, sel, poivre.*

1. Nettoyez les pommes de terre et placez-les dans une casserole d'eau, faites cuire.
2. Lavez et essorez la salade.
3. Faites revenir les gésiers à feu doux. Réservez.
4. Après cuisson, laissez tiédir et épluchez les pommes de terre, laissez refroidir. Puis coupez en morceaux.
5. Coupez les oignons blancs en morceaux ou rondelles, ainsi que les tomates. Réservez.
6. Dans les assiettes placez des feuilles de salade, parsemez de morceaux de pommes de terre, d'oignons blancs et de tomates.
7. Versez un filet de vinaigre balsamique, d'huile, salez et poivrez.
8. Ajoutez des morceaux de gésiers.