



## **Votre panier de la semaine du 28 juin au 4 juillet :**

*Pommes de terre- Salade-Courgettes - Chou rave-Concombre-Fenouil- Pois*



### **Nos suggestions de recettes**

#### **Salade de fenouil au jambon Serrano**

**Ingrédients :** 2 – 3 bulbes de fenouil, 3-4 tranches de jambon Serrano, 1 fêta, 1 dl d'huile d'olive, ½ botte de basilic, 1 cuillère à soupe de pignons de pin, 1 citron, sel, poivre.

1. Lavez et épluchez la première épaisseur des fenouils.
2. Taillez finement les fenouils, placez-les dans un saladier rempli d'eau froide/glacée.
3. Chauffez légèrement l'huile d'olive et placez le basilic dedans. Laissez infuser.
4. Torréfiez les pignons de pin 5 minutes au four à 160°C.
5. Egouttez les lamelles de fenouil, séchez-les dans un torchon.
6. Placez-les dans un saladier, arrosez de l'huile d'olive infusée, le jus de citron, sel et poivre. Mélangez le tout et déposez dans un plat creux. Emiettez la fêta dessus puis disposez les tranches de jambon Serrano. Parsemez de pignons de pins et ajoutez quelques feuilles de basilic frais.

***Variante :*** le fenouil se consomme cru ou cuit.

***A savoir :*** on mange principalement le bulbe, les feuilles plumeuses servent de fines herbes. Les graines se marient harmonieusement avec le cerfeuil, l'ail, le cumin, la lavande, la muscade, l'origan, le romarin, le persil, la sauge et le thym

### Chou rave en gratin

**Ingrédients :** 4 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 150g de champignons, 1 oignon, 1 chou rave, 50g de beurre, 150g de gruyère râpé, 2 feuilles de laurier, ½ L de lait, ½ L de vin blanc, 4 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de curcuma, 1 pincée de muscade, sel et poivre, 1 cube bouillon.

1. Epluchez, lavez, coupez en cube les pommes de terre et le chou rave.
2. Emincez grossièrement les oignons. Ecrasez l'ail avec une fourchette. Coupez les champignons en petits morceaux.
3. Déliez le cube avec le laurier, portez à ébullition et plongez le chou et les pommes de terre, laissez cuire 20 minutes, les légumes doivent être un peu croquant.
4. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon, les champignons, l'ail avec le curcuma et un peu de sel, poivre, environ 5 minutes. Puis versez le demi verre de vin blanc et laissez réduire à feu doux, réservez dans un plat allant au four et couvrir.
5. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Egouttez les légumes.
6. Préparer la béchamel : faites chauffer le lait, pendant ce temps, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez afin d'obtenir une pommade, incorporez peu à peu le lait en mélangeant au fouet, salez, poivrez et la noix de muscade.
7. Prenez le plat au four réservé avec les champignons et oignon, ajoutez les légumes et bien mélanger.
8. Versez la béchamel, remuez afin de bien répartir la béchamel, recouvrez de gruyère râpé et de quelques noisettes de beurre.
9. Placez le plat à mi-hauteur au four pendant 30 minutes. Servir chaud avec du poisson ou de la viande.

### Esquimaux concombre-menthe

**Ingrédients :** 1 concombre, 10 cl d'eau minérale, 100g de sucre, 1 citron vert, 2 tiges de menthe, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1. Faites un sirop avec l'eau et le sucre
2. Lavez et épluchez le concombre. Epépinez-le et taillez-le en cubes, passez-le au Blender en ajoutant le sirop, le jus de citron et la menthe. Versez cette préparation dans les moules pour une nuit.

**Astuce :** vous pouvez les faire dans les pots de yaourt vides en ajoutant des bâtonnets.