



Votre panier de la semaine du 4 au 10 janvier:
Pommes de terre- Poireaux- Betterave rouges-
Carottes- Courge Butternut- Endives- Epinards



Nos suggestions de recettes

Course butternut farcie aux poireaux, lardon, crème

Ingrédients : 1 courge, 20 à 30 cl de crème liquide, 1 à 2 poireaux, 100 g de lardons fumés, 50 à 80 g de gruyère, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez la courge en deux, dans le sens de la longueur. Retirez les graines.
3. Lavez et émincez finement les poireaux. Faites-les revenir avec les lardons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
4. Garnissez la courge avec les lardons et poireaux, ajoutez le gruyère en dés ou râpé, salez et poivrez ainsi que la crème liquide.
5. Enfournez durant 45 minutes à 1 heure en veillant à ce que la garniture ne colore pas trop vite, couvrir si besoin. A déguster accompagnée d'une salade verte, d'un peu de riz, quinoa ou boulgour.

Gratin d'endives au jambon

Ingrédients : 4 endives, 4 tranches de jambon blanc, 30 g de beurre, 50 g de farine, 30 cl de lait, 70 g d'emmental râpé, sel, poivre et noix de muscade.

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Faites cuire vos endives à la vapeur.
3. Préparez la béchamel : dans une casserole à feu moyen, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine en mélangeant, ajoutez le lait petit à petit, en mélangeant régulièrement. Quand la béchamel a une consistance onctueuse, hors feu ajoutez une moitié de l'emmental râpé, sel, poivre et noix de muscade.
4. Enroulez les endives dans les tranches de jambons, puis disposez-les dans un plat à gratin. Versez la béchamel dessus puis parsemez du reste d'emmental râpé.
5. Enfournez pendant 20 minutes et sortez dès que le fromage est bien grillé. Laissez tiédir quelques minutes, puis dégustez.

Variante : remplacez l'emmental par du comté râpé, qui se marie à merveille avec l'endive.

Epinards au fromage

Ingrédients : 1 kg d'épinards, 150 g de gruyère râpé, 60 g de beurre, sel

1. Lavez, essorez et cassez les queues des épinards.
2. Faites bouillir 3 l d'eau salée et jetez les épinards, laissez cuire 20 minutes sans couvercle, égouttez. Les rincez à l'eau froide et pressez entre les mains pour en extraire toute l'eau.
3. Allumez le four thermostat 8.
4. Faites fondre le beurre, réservez.
5. Hachez les épinards et les mélangez avec le gruyère râpé. Mettez dans un plat, parsemez le dessus avec le reste de fromage, arrosez de beurre fondu et mettez au four 10 minutes.
6. A la sortie du four, posez des œufs pochés, cela fera un repas complet.