



Votre panier de la semaine du 11 au 17 janvier:

Pommes de terre-Poireaux-Carottes-Mâche/Jeunes pousses-Courge musquée de Provence-Epinards-Chou Kale.



Nos suggestions de recettes

Soupe de chou kale poireau

Ingrédients : 200g de chou Kale, 1 poireau, 1 pomme de terre, 1 cube de bouillon, 1 l d'eau.

1. Lavez le chou Kale et retirez les tiges.
2. Nettoyez, incisez et lavez le poireau, puis coupez en rondelles.
3. Pelez, lavez et coupez la pomme de terre en quartiers.
4. Versez tous les légumes dans une casserole ou blender, ajoutez le cube de bouillon et de l'eau à hauteur.
5. Une fois cuit, mixez à servir bien chaud.

Astuce : pour servir, proposez du fromage râpé, du parmesan ou du bleu d'Auvergne en dés, des tranches de pain de campagne grillées.

Bœuf carottes pommes de terre

Ingrédients : 700 g de bœuf coupé en gros morceaux (macreuse, paleron), 1 oignon, 400 g de carottes, 6 Pommes de terre, 75g de beurre, 1 verre ½ de vin blanc, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, sel, poivre, thym, laurier.

1. Dans une cocotte faites fondre le beurre et faites revenir l'oignon émincé ainsi que les morceaux de viande.
2. Epluchez et coupez les carottes en rondelles
3. Ajoutez le vin blanc à la viande, les rondelles de carottes, le concentré de tomate, sel, poivre, thym, laurier, complétez si besoin avec de l'eau, il faut que tous les ingrédients soient immergés.
4. Cuisez à couvert sur feu doux 2h45
5. Epluchez les pommes de terre et ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire de nouveau 30 minutes.

Astuce : vous pouvez faire cette recette dans une cocotte-minute, un Cookeo ou autre robot de cuisson à votre habitude.

Pesto d'épinards

Ingrédients : 75 g d'amandes, 100 g d'épinards, 60 g de parmesan, 1 gousse d'ail, 150 ml d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus de citron, sel et poivre

1. Lavez et essorez les feuilles d'épinard.
2. Mixez les feuilles au robot puis ajoutez les amandes, l'ail, le parmesan, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.