



Votre panier de la semaine du 18 au 24 janvier:

Pomme de terre-Poireaux-Carotte-Courge bleue de Hongrie-Salade jeunes pousses/mâche-Navet rutabaga-Epinards-Ail



Nos suggestions de recettes

Pot-au-feu

Ingrédients : 600 g de viande de bœuf (paleron, plat de côtes, gîte), 4 carottes, 2 poireaux, 2-3 navets, 4/5 pommes de terre, 1 oignon, clous de girofle, laurier, thym, sel..

1. Lavez, épluchez, coupez tous les légumes en morceaux assez gros.
2. Piquez l'oignon entier avec des clous de girofle.
3. Mettez la viande dans la cocotte ou faitout avec 3 l d'eau, du sel, l'oignon, le thym et le laurier, les poireaux. Faites cuire 2h30 au faitout, adaptez le mode de cuisson, si vous utilisez une cocotte ou un robot cuiseur.
4. Ajoutez le reste des légumes, prolongez et adaptez la cuisson, selon l'appareil utilisez.

***Astuce :** vous pouvez ajouter 15 à 30 minutes avant la fin de cuisson des os à moelle, que vous posez sur le dessus. (Les faire tremper dans un saladier d'eau froide pendant une nuit pour qu'ils dégorgent.)*

Spaghetti aux épinards, ail et lardons

Ingrédients : 400 g de spaghetti, 250 g d'épinards, 200 g de lardons, 2 gousses d'ail, 8 pétales de tomates confites, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, parmesan, 20 g de beurre, sel, poivre.

1. Lavez, équeutez les épinards. Epluchez les gousses d'ail. Emincez la première et piquez la seconde au bout d'une fourchette. Faites fondre le beurre dans une poêle, baladez la fourchette piquée d'ail dans le beurre, ajoutez les épinards, la seconde gousse d'ail émincée et remuez à l'aide de la fourchette piquée de la gousse d'ail. Salez, poivrez et réserver.
2. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau.
3. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse. Coupez les tomates confites en deux.
4. Egouttez les pâtes, ajoutez les épinards, les lardons, les tomates confites et la crème. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Saupoudrez de parmesan et servir

Velouté à la courge bleue de Hongrie, crème de coppa et champignons

Ingrédients : 1 kg de chair de courge, 3 échalotes, 5 branches de thym, 30 cl de lait, 60 cl d'eau, huile d'olive, sel, poivre, 1 poignée de noisettes, 8 tranches de coppa, 6 champignons de paris, 6 cuillères à soupe de crème liquide.

1. Coupez la courge, ôtez les graines ainsi que les filaments. Epluchez, coupez en petit dés.
2. Epluchez, émincez les échalotes.
3. Dans une cocotte, versez l'huile d'olive et faites suer les échalotes, puis ajoutez les morceaux de courge, montez le feu et dorer 5 minutes. Ajoutez le thym, le lait et l'eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes à petit bouillons. Lorsque la courge est cuite et tendre, mixez, assaisonnez selon votre goût.
4. Pendant que la soupe cuit, concassez grossièrement les noisettes et les torrifiées à sec dans une poêle antiadhésive quelques minutes. Taillez la coppa en lanières et les champignons en lamelles. Faites griller la coppa et dorer les lamelles de champignons dans un filet d'huile d'olive.
5. Servir la soupe accompagnée de champignons grillés, de coppa, de noisettes et d'un peu de crème liquide.