



Votre panier de la semaine du 25 au 31 janvier:

Pomme de terre-Poireaux-Carotte-Courge Musquée de Provence-Salade-Radis noir-Chou vert.



Nos suggestions de recettes

Soupe au chou vert

Ingrédients :1 chou vert, 3 carottes, 3 pommes de terre, 1 navet, 2 saucisses fumées, poivre, thym, laurier, 2 cubes de bouillon.

1. Mettez de l'eau à bouillir et y blanchir le chou 3 à 4 minutes.
2. Epluchez, coupez tous les légumes en morceaux.

3. Une fois le chou refroidi, coupez en morceaux.
4. Mettez tous les légumes dans une marmite avec de l'eau, ajoutez les cubes de bouillon, poivre, thym, laurier et les saucisses.
5. Laissez mijoter 1h30.

Astuce :vous pouvez ajouter un morceau de jarret, de la poitrine.

Poêlée de radis noirs au bacon

Ingrédients :1 ou 2 radis noir, 2 grosses tranches de bacon, huile d'olive.

1. Epluchez les radis noirs et coupez-les en rondelles et bâtonnets.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez un verre d'eau et couvrez. Laissez cuire 20 minutes en vérifiant qu'ils ne prennent pas au fond. Si besoin, ajoutez un peu d'eau ou de la matière grasse si vous préférez.
3. Coupez le bacon en lanières.
4. Ajoutez-les dans la poêle. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes.
5. Servez bien chaud.

Gratin de poisson aux carottes

Ingrédients : 4 filets de poisson blanc, 800 g de carottes, 2 cuillères à soupe de chapelure, 2 cuillère à soupe de poudre d'amande, 1 cuillère à café de graines de cumin, 1 citron, 4 brins de persil, 60 g de beurre demi-sel, sel et poivre..

1. Préchauffez le four th. 6 (180°).
2. Dans un bol, malaxez le beurre ramolli avec la chapelure et la poudre d'amande.
3. Pelez et râpez les carottes, avec la râpe à gros trous. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur, puis mélangez-les avec les graines de cumin, salez et poivrez.
4. Salez et poivrez les filets de poisson sur les 2 faces. Coupez-les en gros morceaux et répartissez-les dans un plat à gratin.
5. Saupoudrez du mélange chapelure, poudre d'amande, puis recouvrez de carottes au cumin.
6. Enfournez pour 10 minutes.
7. Servez aussitôt et décorez de persil.