



## **Votre panier de la semaine du 1er au 7 février:**

*Pomme de terre-Poireaux-Carottes-Courge Patidou-Oignons rouges-Epinards-Salade salanova.*



## **Nos suggestions de recettes**

### **Courge Patidou en œuf cocotte**

**Ingrédients :** 1 courge, 1 œuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 pincée de parmesan râpé, 1 cuillère à soupe de lardons fumés allumettes.

1. Lavez et coupez le chapeau de la courge. Retirez les pépins en les creusant. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant environ 20 minutes, égouttez-les.
2. Détaillez les lardons en petits dés. Dans la courge déposez 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de lardons fumés, un œuf de poule, recouvrez avec la 2ème cuillère à soupe de crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez d'une pincée de parmesan râpé.
3. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
4. Au moment de servir présentez la courge recouverte de son chapeau.

### **Galette Bretonne à la fondue de poireaux**

**Ingrédients :** *2 poireaux, 3 échalotes, 1 oignon, 100 ml de crème de soja ou lait de coco, 75 g de farine de sarrasin, 20 g de noix, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.*

1. Préparez la pâte à galette de sarrasin : mélangez la farine avec 5 g de sel, puis versez 200 ml d'eau petit à petit en fouettant pour obtenir une pâte lisse, réserver.
2. Epluchez l'oignon, les échalotes et lavez les poireaux. Emincez tous les légumes finement.
3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, y faire suer l'oignon et les échalotes, quand ils sont translucides ajoutez les poireaux, faites revenir jusqu'à ce que ça commence à dorer puis ajouter de l'eau, laissez cuire à feu moyen, une vingtaine de minutes, si nécessaire ajoutez de l'eau. Terminez par la crème de soja ou le lait de coco. Assaisonnez de sel et de poivre, selon convenance.
4. Faites chauffer une poêle à crêpe légèrement graissée, versez une louche de pâte pour faire une crêpe. Au centre, déposez de la fondue de poireaux, puis replier les bords et servez avec quelques noix concassées. Servez, accompagnée d'une salade.

### **Oignon rouge farci à la féta**

**Ingrédients :** *4 gros oignons violets, 100 g de féta, pétales de tomate confite, 1 œuf, 80 gr de beurre, 10 cl de lait, 100 g de mie de pain, 1 pincée de noix de muscade, 1 branche de thym, sel, poivre*

1. Rincez les oignons sans les peler. Découpez un chapeau à chacun. Evidez-les avec une petite cuillère. Hachez grossièrement la chair et faites-la étuver dans 40 g de beurre sans faire colorer.
2. Faites bouillir le lait, versez-le sur la mie de pain, puis écrasez-la à la fourchette. Hachez les tomates confites
3. Dans un saladier, réunissez la chair d'oignons, la mie de pain, la féta émiettée, les tomates confites, le thym effeuillé, l'œuf, la noix de muscade, salez, poivrez et mélangez bien.
4. Préchauffez le four th. 6 (180°).
5. Remplissez les oignons évidés de farce, répartissez dessus quelques parcelles de beurre et enfournez 45 minutes. Servez chaud.