



Votre panier de la semaine du 15 au 21 février :

Pommes de terre- Carottes- Choux de Bruxelles- Betterave rouge- Epinard- Radis japonais-Salade.



Nos suggestions de recettes

Soupe de betterave rouge chaude

Ingrédients : 300 g de betterave rouge, 2 pommes de terre, ½ cube de volaille pour 50 cl d'eau, 2 portions de fromage type Kiri, poivre, sel

1. Epluchez et coupez les pommes de terre et les betteraves rouges.
2. Faites-les cuire dans le bouillon de volaille.
3. Une fois cuit, mixez, réajuster l'assaisonnement selon votre goût, puis ajoutez le fromage fondu et c'est prêt.

Choux de Bruxelles à la savoyarde

Ingrédients : *choux de Bruxelles, 4 tranches de jambon, 200 g de gruyère, 20 cl de crème liquide, 50 g de beurre, poivre sel.*

1. Faites cuire les choux de Bruxelles 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Coupez le jambon en lamelles et mélangez dans un saladier avec le gruyère râpé.
3. Disposez la moitié des choux de Bruxelles au fond d'un plat beurré, allant au four.
4. Ajoutez la moitié du mélange jambon gruyère, puis le restant de choux de Bruxelles et jambon gruyère.
5. Arrosez de crème, salez, poivrez, parsemez de beurre et enfournez au four 10 minutes (thermostat 7, 210°C)

Astuce : vous pouvez remplacer le jambon par du jambon fumé, un mélange de jambon-bacon ou de la saucisse fumée.

Salade de radis japonais et pomme granny

Ingrédients : *1 radis japonais, 1 pomme type granny, 1 filet de vinaigre de Xérès, 1 filet d'huile d'olive, 1 cuillère à café de moutarde en grains, sel, poivre*

1. Mettez le radis et la pomme au réfrigérateur 2 heures avant de mes préparer afin qu'ils soient frais.
2. Lavez, épluchez et râpez le radis. Faites de même pour la pomme mais coupez en petits cubes.
3. Mélangez.
4. Faites une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive, le vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre.
5. Versez la vinaigrette et mélanger avec le radis et la pomme.
6. Servir frais.

Astuce : vous pouvez ajouter du poisson et quelque amandes, noix ou noisette, selon votre goût.