



Votre panier de la semaine du 8 au 14 mars :

*Pommes de terre- Carottes- Poireaux-Salade : mâche-Chou rouge-Persil racine-
Chou blanc-Epinards*



Nos suggestions de recettes

Gratin de chou à la sarriette

Ingrédients : 1 chou blanc, 500 g de viande de bœuf hachée, 200 g de comté râpé, 2 oignons, 1 boîte de tomate pelée, ½ tube de concentré de tomates, 1 morceau de sucre, 1 bouquet garni, de la sarriette sèche, huile d'olive, graines de fine de couscous, ½ litre de béchamel muscadée

1. Faites blanchir des feuilles de chou blanc et les égoutter (vous pouvez dénervé vos feuilles).
2. Bolognaise : faites revenir les oignons finement ciselés, dans un peu d'huile d'olive chaude. Ajoutez les tomates, le concentré de tomate, le morceau de sucre, le bouquet garni, sel et poivre. Faites revenir séparément la viande hachée dans un peu d'huile d'olive chaude. Faites bien réduire la sauce et ajoutez la viande.
3. Dans le fond d'un plat à gratin, déposez une fine couche de graines de couscous, puis une rangée de feuilles de chou.
4. Recouvrez avec 1/3 de sauce bolognaise puis de comté râpé et d'un peu de béchamel. Saupoudrez la sarriette, répétez l'opération pour terminer par de la bolognaise avec un peu de béchamel mélangée et finir par une couche de comté râpé.
5. Passez au four 30/ 35 minutes à 200°.
6. Servir aussitôt. Vous pouvez laisser reposer une nuit au réfrigérateur pour réchauffer doucement au four le lendemain, il en sera que meilleur !

A savoir : le chou est riche en fibres, sel minéraux et vitamines, il facilite le transit intestinal et régule le métabolisme du sucre et des graisses. Ses effets calmants, antalgiques et anti-inflammatoires seraient liés à sa richesse en glutamine

Soupe de pommes de terre et lentilles

Ingrédients : 3 pommes de terre, 250 g de lentilles, 2 carottes, 2 tomates, 1 oignon, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, 2 feuilles de laurier, 4 feuilles de sauge, huile d'olive, sel et poivre

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, coupez et émincez finement l'oignon.
2. Dans une cocotte, mettez à chauffer un filet d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et les rondelles de carottes. Faites rissoler, puis ajoutez un verre d'eau et faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau.
3. Pelez et coupez les pommes de terre en dés.
4. Rincez les lentilles sous l'eau, égouttez.
5. Quand l'eau de la cocotte est évaporée, ajoutez les pommes de terre et les lentilles, la branche de thym et les feuilles de sauge. Mélangez et laissez se parfumer pendant quelques minutes.
6. Ajoutez de l'eau de manière à recouvrir largement les légumes. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ avec le couvercle. Mélangez de temps en temps et surveillez le niveau de l'eau, ajoutez si nécessaire, la soupe sera prête quand les lentilles seront tendres et les pommes de terre cuites.

7. En fin de cuisson salez et poivrez. Si vous voulez une soupe plus épaisse, continuez la cuisson à découvert et à feu vif, tout en remuant pour contrôler la consistance et obtenir celle qui convient.

Astuce : ajoutez des morceaux de poitrine fumée en fin de cuisson ou des morceaux de saucisse de Morteau

Salade aux feuilles d'épinard

Ingrédients : 85 g de feuilles d'épinards, 1 c à soupe de vinaigre balsamique, cerneaux de noix, 30 g de fourme d'Ambert, ½ poire, 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin

1. Lavez et essorez les feuilles d'épinard.
2. Pelez et coupez en lamelles la moitié d'une poire et mettez dans un saladier.
3. Ajoutez le vinaigre, sel et poivre puis l'huile de pépins de raisin, mélangez, ajoutez les pousses d'épinards et la fourme d'Ambert en dés, sur les feuilles d'épinards ainsi que les cerneaux de noix torréfiés.

A savoir : les épinards apportent de la vitamine A, de la vitamine B9 important pour les femmes enceintes, de la vitamine C pour lutter contre les infections, vitamine K important pour la santé du sang et des os.