



Votre panier de la semaine du 1 au 7 mars:

*Pommes de terre- Carottes- Poireau-Rutabaga-Echalotes-Salade : salanova-
Chou rouge*



Nos suggestions de recettes

Mijoté de joue de bœuf aux pommes et chou rouge

Ingrédients : 700 g de joue de bœuf, ½ chou rouge, 1 pomme, 1 oignon rouge, baie de genièvre, 1 clou de girofle, 10 cl de vinaigre, 1 cuillère à soupe de farine, 2 cuillères à soupe de gelée de groseille, 1 bouteille de vin rouge, 10 cl d'huile, 50 g de beurre, sel et poivre.

1. Emincez finement le chou, le mettre dans un saladier. Versez le vinaigre chaud et du sel, mélangez et laissez reposer.
2. Chauffez une cocotte avec de l'huile et du beurre. Colorez fortement les morceaux de joue sur toutes leurs faces et les réserver. Dans la même cocotte, faites roussir l'oignon rouge émincé. Saupoudrez de farine. Remettez la viande et mélangez. Ajoutez le chou rouge, les baies et le clou de girofle. Versez le vin rouge et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu doux.
3. Quand la viande est bien tendre, poivrez et ajoutez la gelée de groseille, la pomme coupée en gros dés. Poursuivre la cuisson 10 minutes jusqu'à ce que le jus soit bien réduit.
4. Servir le mijoté de joue de bœuf accompagné de sa garniture de cuisson

A savoir : le chou rouge est connu comme un médicament naturel, ses bienfaits ont un effet sur la santé cardio-vasculaire, puis il stimule la flore intestinale. Il contient également des sels minéraux, tels Potassium et calcium. Ses Antioxydants protégeront également votre organisme.

Brandade de thon

Ingrédients : 800 g de pomme de terre, 250 g de thon, 25 cl de lait tiède, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de persil haché, 12 olives noires, chapelure, 30 g de beurre, poivre, sel et noix de muscade râpée.

1. Pelez et coupez en quartiers les pommes de terre, mettez-les à cuire dans de l'eau salée pendant 15-20 minutes.
2. Pendant ce temps, hachez le thon grossièrement, avec l'ail écrasé, le persil et les olives préalablement hachées, poivrez.
3. Faites une purée avec les pommes de terre cuites, le lait tiède, le sel et la muscade.
4. Mélangez la purée et la préparation de thon, rajouter du sel si besoin.
5. Mettez la brandade dans un plat en terre, recouvrir de chapelure et de petites noisettes de beurre, faites gratiner pendant 15-20 minutes au four.

Poêlée de rutabagas

Ingrédients : 2 rutabagas, 2 carottes, 1 oignon blanc, 1 grosse pomme de terre, 1 gousse d'ail, ½ l de bouillon de légumes, huile d'olive, herbes de provence, sel, poivre

1. Ecrasez la gousse d'ail au fond d'une cocotte, la recouvrir d'un généreux filet d'huile d'olive.
2. Epluchez et coupez en petits dés les rutabagas, les carottes, la pomme de terre et l'oignon. Placez le rutabaga dans la cocotte et versez le bouillon jusqu'au niveau des légumes, mettez à chauffer.
3. Quand ça bout depuis 10 minutes, ajoutez les carottes. 5 minutes après, l'oignon et la pomme de terre.
4. Remuez de temps à autre, ajoutez un peu de bouillon pour ne pas que cela attache. Ajoutez le sel, poivre, les herbes selon les goûts. Goûtez pour connaître la cuisson.
5. Servez en plat unique, ou accompagné d'une saucisse ou d'un burger végétarien.

A savoir : le rutabaga est peu calorique, source de vitamine C, les enfants peuvent le consommer à partir de 12 mois