



**Votre panier de la semaine du 29 mars au 4 avril :**

*Pommes de terre- Carottes- Salade : roquette-Betteraves rouges-Rutabagas -  
Pourpier-Echalotes-Epinards*



**Nos suggestions de recettes**

### **Quiche aux épinards et saumon**

**Ingrédients :** 350 g d'épinards, 230 g de pâte brisée ou 1 rouleau, 200 g de saumon, 3 œufs, 125g de gruyère râpé, 0.25 l de crème liquide, 0.25 l de lait, 1 noix de beurre, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 200°, préparez la pâte ou déroulez la pâte dans un moule.
2. Faites dégorger les épinards avec le beurre dans une sauteuse, lorsqu'ils ont rendu leur eau, les égouttez. Ensuite, hachez-les.
3. Découpez le saumon en gros morceaux.
4. Fouettez les œufs, la crème dans un récipient, incorporez le lait et le fromage râpé, salez et poivrez. Remuez énergiquement le tout.
5. Versez la préparation sur la pâte brisée, ajoutez les épinards et les morceaux de saumon en les enfonçant légèrement. Enfournez durant 40 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

**A savoir :** *l'épinard est très peu calorique, contient beaucoup d'eau, apporte une quantité intéressante de protéines par rapport à la moyenne des autres légumes. Il participe à une alimentation équilibrée en accompagnement de toutes vos recettes.*

**Astuces :** *Pour enlever l'amertume, ajoutez simplement une cuillère à café de bicarbonate de soude.*

### **Sauté d'agneau aux légumes racines**

**Ingrédients :** 150 à 200 g d'épaule d'agneau désossée coupée en cubes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 4-5 carottes, 3 navets, 2 panais, 10 cl d'eau, 10 cl de vin blanc sec, laurier, thym, huile d'arachide, beurre, sel et poivre.

1. Allumez le four à 180°C, salez et poivrez votre viande crue.
2. Choisissez une cocotte ou un récipient allant au four, faites fondre un gros morceau de beurre et 3 cuillères à soupe d'huile.
3. Faites dorer la viande dans la cocotte, procédez en plusieurs fois afin d'éviter de superposer la viande.
4. Tout en surveillant la cuisson de la viande, épluchez et coupez les légumes de même taille afin de favoriser la cuisson.
5. Retirez la viande de la cocotte, faites suer l'oignon grossièrement ciselé et les 2 gousses d'ail écrasées. Déglacez avec le vin blanc. Remettez la viande dans la cocotte. Ajoutez les légumes, le laurier, le thym et arrosez avec de l'eau, salez, poivrez et mélangez avant de couvrir.
6. Enfournez pendant 1 heure. Pensez à mélanger une ou deux fois au cours de la cuisson et ajoutez un peu d'eau si besoin.
7. Servez accompagné d'une purée de pommes de terre ou de haricots cocos. Et surtout n'oubliez pas la moutarde ancienne pour ceux qui aiment.

### **Nids croustillants**

**Ingrédients :** 150 g chocolat noir, 50 g de beurre, 100 g de corn-flakes, œufs en sucre, caissettes en papier.

1. Faites fondre le chocolat avec les 50 g de beurre, remuez
2. Versez les corn-flakes dans un saladier, ajoutez le chocolat fondu et mélangez.
3. A l'aide d'une cuillère à soupe, remplissez les caissettes en papier en tassant bien les corn-flakes enrobés et en formant un petit creux au centre
4. Réfrigérez les caissettes pendant une trentaine de minutes puis décorez-les avec les œufs de Pâques en sucre avant de servir.

**Astuces :** Vous pouvez varier le chocolat, au lait, blanc ou autre, changer les corn-flakes, garnir d'une ganache, d'une mousse. Surprenez pour ce week-end de chocolat.