



**Votre panier de la semaine du 26 avril au 2 mai :**

*Pommes de terre- Carottes-Navets primeurs -Salade : salanova et laitue -  
Poireaux- Célerie rave-Oignons blancs- Epinards*



**Nos suggestions de recettes**

### **Jardinière de légumes**

**Ingrédients :** 4 paupiettes de veau, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 4 carottes, 2 navets, 4 pommes de terre, 400g de petits pois, 400 g d'épinards, 1 botte d'oignons blancs, l'huile d'olive, sel, poivre, 1 bouquet garni. (vous pouvez utiliser une cocotte minute, un robot cuiseur).

1. Epluchez tous les légumes et les couper en petits morceaux.
2. Lavez les épinards.
3. Coupez l'oignon et faites-le revenir dans une cocotte, avec les paupiettes, puis les retirer.
4. Mettez l'ail, les carottes, les pommes de terre, les navets, les oignons blancs, remuez, assaisonnez en sel et poivre.
5. Ajoutez le bouquet garni, les paupiettes puis 300 ml d'eau, couvrir et cuire pendant 20 minutes.
6. Ouvrir la cocotte, ajouter les petits pois (surgelés, en boîte ou frais) ainsi que les épinards (pour remplacer la salade.)
7. Remettre à cuire pendant 15 minutes.

***Astuce :*** vous pouvez remplacer les paupiettes de veau par un rôti de veau, des paupiettes de poulet, de porc.

*Faire la jardinière sans la viande et faire un rôti de poisson au lard à la place.*

### **Mini frittata aux oignons blancs**

**Ingrédients :** 6 œufs, 200 g d'oignons blancs, 2 gousses d'ail, 100 g de fromage frais, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Battez les œufs avec du sel et poivre dans un récipient.
2. Ajoutez le fromage frais et mélangez bien.
3. Nettoyez et émincez très finement les petits oignons, pelez et hachez l'ail.
4. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y ajouter les oignons et l'ail pendant 2 minutes à feu doux.
5. Retirez de la casserole et ajoutez le tout à la préparation aux œufs, en mélangeant bien.
6. Déposez un cercle à pâtisserie dans la poêle toujours sur feu, versez à l'intérieur de l'emporte-pièce une grosse cuillerée de la préparation aux œufs.
7. Laissez cuire 2 minutes puis retirez le cercle à pâtisserie, retournez la frittata et laissez cuire encore 1 minute, puis retirez- la de la poêle et répétez l'opération pour cuire d'autres frittata.
8. Laissez refroidir et réserver au réfrigérateur, servez froid ou tiède, avec une salade.

### **Velouté de céleri rave**

**Ingrédients :** 1 céleri rave, 2 pommes de terre, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 l d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cube de bouillon de volaille.

1. Epluchez les légumes.
2. Coupez les pommes de terre, les oignons et le céleri rave en petits morceaux.
3. Enlevez le germe de l'ail.
4. Faites revenir les ingrédients dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, ajoutez l'eau, le bouillon cube, faites cuire, puis mixez pour obtenir un velouté délicat.

**A savoir :** le céleri est peu calorique, très bon diurétique et dépuratif, il a une importante source de phosphore, il est riche en vitamines K et B6