



Votre panier de la semaine du 17 au 23 mai :

Pommes de terre/ Carottes/Salade/Radis/ Echalotes/Chou-fleur -/Blettes



Nos suggestions de recettes

Tartiflette de chou-fleur au saint-marcellin

Ingrédients : *1 chou-fleur, 1 filet d'huile d'olive, 15 cl de crème liquide, 2 saint-marcellin*

1. Préchauffez le four à th 6(180 °c). Dans un grand volume d'eau bouillante salée, plongez les bouquets de chou-fleur pendant 10 min.
2. Egouttez-les et déposez les dans un plat à gratin préalablement huilé. Salez, poivrez et versez la crème.
3. Déposez des morceaux de saint-marcellin sur le dessus du plat et enfournez pour 30 min.

Astuce : *vous pouvez ajouter des dés de jambon cru dans le gratin pour un plat complet.*

Feuilles de blettes farcies à la viande

Ingrédients : 500 g de viande hachée, 300 g de feuilles de blettes (+), 6 grandes belles feuilles, 1 gros oignon, 1 œuf, 1 verre de riz, 2 cuillères à soupe de fines herbes (menthe, persil, aneth), 1 pot de sauce tomate, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Hachez les feuilles de blettes et les herbes. Faites revenir l'oignon dans l'huile (1 cuillère à soupe). Ajoutez les blettes et les herbes.
2. Dans un saladier, mélangez la viande avec le riz cru, les herbes, l'œuf.
3. Lavez les 6 feuilles de blettes et coupez-les en 2. Mettez une boule de farce dans chaque feuille et roulez-les sur elles-mêmes.
4. Versez l'huile restante, le concentré de tomate et un fond d'eau (2 cl) dans une sauteuse. Posez-les farcies bien dedans. Faites cuire à feu doux 30 min. Servez accompagné de sauce tomate.

A savoir : La blette est riche en minéraux tels que le fer et le magnésium. C'est un légume recommandé aux sportifs. Sa consommation permettrait d'éviter des courbatures trop intenses.

Tatin aux carottes

Ingrédients : 500 g de carottes, 1 rouleau de pâte feuilletée, 2 cuillères à soupe de miel de thym, thym frais, sel, poivre, beurre.

1. Lavez et épluchez les carottes, les détaillez en rondelles fines et dans une casserole d'eau bouillante salée, les laissez cuire 15 min environ.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle et caramélisez les carottes avec le miel. Poivrez et saupoudrez de thym frais effeuillé ou de romarin.
3. Garnissez le moule de carottes, laissez refroidir et recouvrez d'un disque de pâte. Enfourez pendant 15 min à 180°C. Servir chaud avec une petite cuillère de crème au curry pour les plus gourmands.