



## **Votre panier de la semaine du 24 au 30 mai :**

*Pommes de terre/Carottes/Salade : laitue, feuille de chêne/Céleri/Navets  
primeurs/Betteraves rouges/Chou-fleur-*



## **Nos suggestions de recettes**

### **Salade de pompadour aux crevettes et betterave**

**Ingrédients :** 6 pommes de terre, 6 crevettes roses cuites, 1 betterave cuite, grains de grenade, myrtilles, framboises, herbes fraîches, huile de colza, vinaigre de framboise, sel poivre

1. Cuisez les pommes de terre 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, épluchez-les coupez-les en rondelles.
2. Ajoutez dans un saladier les rondelles de pommes de terre, les crevettes décortiquées, la betterave découpée en cubes, des grains de grenade et des myrtilles.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant dans un bol des framboises écrasées, la vinaigrette de framboise et l'huile. Salez, poivrez. Nappez de vinaigrette au moment de servir et ajouter quelques feuilles d'herbes fraîches.

### **Verrine de pommes, carottes et sa vinaigrette miel curry**

**Ingrédients :** 2 pommes, 2 carottes, 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée, 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée, ½ cuillère à café de miel, ½ cuillère à café de curry en poudre, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc, 4 cuillères à soupe d'huile de colza, sel et poivre

1. Pelez vos pommes, râpez-les et arrosez-les avec le jus de citron vert.
2. Épluchez les carottes puis râpez-les.
3. Mélangez vos pommes et carottes râpées avec la coriandre et la ciboulette.
4. Faites votre vinaigrette en mélangeant dans l'ordre : Le vinaigre, le miel, le curry, le sel, le poivre puis l'huile.
5. Versez la vinaigrette sur votre préparation carottes et pommes, puis mettez le tout dans des verrines.

### **Chou-fleur gratiné sauce aurore**

**Ingrédients :** 1 chou-fleur, 25 g de beurre, 1 cuillère à soupe de farine, 1 petite boîte de sauce tomate, 100 g de fromage râpé.

1. Préchauffez le four à th 6 (180 °c). Lavez et détaillez le chou -fleur en bouquets. Plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 15 min.
2. Égouttez-les et déposez-les dans des plats à gratins individuels. Dans une casserole, faites fondre le beurre et versez la farine. Laissez cuire et versez le lait en filet.
3. Laissez épaissir sur feu doux en mélangeant jusqu'à ce que la préparation épaississe. Salez, poivrez et ajoutez la sauce tomate. Versez la sauce sur le chou et mélangez. Parsemez de fromage râpé et enfournez 15 min.

**Astuces :** Vous pouvez ajouter quelques gouttes de Tabasco dans la sauce pour apporter un peu de piquant. Remplacer le fromage râpé par un comté râpé.