



Votre panier de la semaine du 20 septembre au 26 septembre
:

*Pommes de terre nouvelles- Salade: batavia et mizuna- Courgettes - Thym-
Oignons jaunes-Courge potiron*



Nos suggestions de recettes

Penne au pesto de mizuna

Ingrédients : 150 g de Mizuna, 40 g de noix de cajou, 50g de parmesan, 500 g de pâtes courtes ou longues, 2 beaux filets de cabillaud, 5-6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre balsamique blanc, sel, poivre,

1. Préparez le pesto : torréfier les noix de cajou quelques minutes dans une poêle. Lavez le Mizuna. Coupez le parmesan en cubes. Dans un mixer ou au Blender, mixez le tout. Ajoutez l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Salez et Poivrez et éventuellement vinaiguez. Goûtez et réajustez, si besoin ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau pour émulsionner, bien mixer.
2. Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante. En fin de cuisson, prélevez une tasse d'eau de cuisson avant de les égoutter.
3. Dans un plat, versez le pesto et un peu d'eau de cuisson, mélangez. Ajoutez les pâtes et mélangez intimement le tout.
4. Faites cuire le poisson à la poêle quelques minutes sur une face, puis l'autre, salez et poivrez.

Confit d'oignons jaunes

Ingrédients : 4 oignons jaunes, 80 g de sucre en poudre ou du miel, 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de vin, sel, poivre (ou des épices selon le résultat voulu). .

1. Epluchez et émincez les oignons finement, les faire revenir à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Saupoudrez de sucre et versez le vinaigre balsamique, mélangez et laissez cuire 10 minutes à feu vif jusqu'à ce que le vinaigre s'évapore.
3. Couvrez et laissez cuire à tout petit feu pendant 1 heure en remuant de temps en temps. Versez le confit d'oignons bouillant dans un pot à confiture ébouillanté.

A savoir : vous pouvez le préparer 1 mois à l'avance, il se conserve très bien. Vous pouvez utiliser des oignons rouges pour plus d'originalité. Utilisez une moitié de vin rouge au vinaigre balsamique. A consommer avec du foie gras, du magret de canard, rôti de porc, filet mignon, pintade, fromage de chèvre frais, tomme de brebis affinée, brie de Meaux, toutes viandes froides

Poulet caramélisé au gingembre et au chou chinois

Ingrédients : 100 g de chocolat noir, 50 g de farine fluide, 1 pincée de cannelle, 80 g de poudre d'amandes, 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide, 100 g de potiron, 20 g de beurre, 120 g de sucre fin, 2 blancs d'œuf. Conservation de la courge : lavez et séchez bien, trempez l'extrémité coupée du pédoncule dans de la cire ou de la paraffine, dans un endroit sec, ventilé et à température douce (15-20°). Vous pouvez la couper en morceaux et la mettre au congélateur.

1. Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6-7)
2. Râpez le potiron, mélangez-le avec 20 g de sucre et la cannelle.
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie et mélangez-le au potiron.
4. Battez les blancs d'œufs en neige avec le reste du sucre. Ajoutez la poudre d'amande et la crème, puis la farine en pluie, et mélangez au potiron-chocolat.
5. Avec une cuillère à soupe, déposez des tas de pâte sur une feuille de papier sulfurisé beurrée, posée sur une plaque. Étalez-les avec une fourchette mouillée
6. Faites-les cuire au four pendant 10 minutes. Puis détachez-les du papier et laissez-les tiédir sur une grille.