



Votre panier de la semaine du 4 octobre au 10 octobre :

*Pommes de terre Osiris- Salade: batavia- Courgettes - Tomates cerises-
Echalotes-Courge musquée de Provence- Chou fleur*



Nos suggestions de recettes

Brandade de cabillaud au chou-fleur

Ingrédients : 400 g de filet de cabillaud sans arêtes et sans peau ou filets de morue, 3-4 pommes de terre, 15 cl de lait, 3/4 d'un chou-fleur, 1 gousse d'ail, huile d'olive, fines herbes ciselés, sel, poivre.

1. Epluchez les pommes de terre puis taillez-les en cubes.
2. Lavez et détachez les fleurons du chou-fleur.
3. Faites cuire les pommes de terre en cubes et les fleurons de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 25 minutes.
4. Pendant ce temps, faites pocher le cabillaud dans une seconde casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes
5. Pelez et hachez l'ail.
6. Egouttez le cabillaud et écrasez-le avec un peu de sel et du poivre.
7. Egouttez les pommes de terre et le chou-fleur puis écrasez-les avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché, le lait, les fines herbes, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une purée.
8. Répartissez le cabillaud puis le mélange pomme de terre-chou-fleur dans quatre ramequins ou un plat
9. Servez aussitôt.

Soupe de courge Musquée de Provence au bleu et graines de courge

Ingrédients : 400 g de courge Musquée de Provence, 25 g de fromage Bleu, 12.5 cl de lait écrémé, 1 cuillère à soupe de graines de courges, sel, poivre

1. Coupez le potiron en dés. Retirez la peau, puis faites cuire les dés de chair dans une casserole d'eau bouillante salée, durant 15 minutes.
2. Egouttez les dés, puis replacez-les dans la casserole. Salez, poivrez et mixez.
3. Incorporez peu à peu le lait, ainsi que le bleu émietté. Mixez à nouveau et faites réchauffer 5 minutes à feu doux.
4. Parsemez de graines de courge au moment de servir, et bon appétit.

A savoir : les graines de courge ont des propriétés diurétiques et apaisent les troubles du système urinaire. Elles sont très nourrissantes, protéines : 20%, vitamines : A, B1, B2, sel minéraux : zinc, cuivre, magnésium, fer, calcium, phosphore et potassium.

Tajine de pommes de terre aux fruits secs

Ingrédients : 300 g de pommes de terre, 1 morceau de courge, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 14 pois gourmands, 13 fruits secs : figues, abricots, amandes. 1 cuillère à café du cumin, 1 cuillère à café de gingembre, 1 cuillère à café de piment d'Espelette, 1 citron vert, 1 orange, l'huile d'olive, 20 cl de bouillon de légumes, mélange d'herbes fraîches, fleur de sel.

1. Epluchez les pommes de terre, l'oignon, l'ail et la courge.
2. Frottez le fond du tajine avec l'ail écrasé, puis recouvrez avec l'oignon émincé, les pois gourmands, et les fines rondelles de pommes de terre et de courge.
3. Saupoudrez avec les épices, râpez les agrumes directement sur les légumes et parsemez de fruits secs avant de verser le bouillon de légumes à hauteur de la préparation. Salez.
4. Couvrez et enfournez à 200°C pendant 40 minutes environ.
5. Servez avec le mélange d'herbes fraîches, arrosez avec le jus de citron et un filet d'huile d'olive.