



**Votre panier de la semaine du 1er novembre au 7 novembre :**

*Pommes de terre Osiris- Salade: scarole/batavia- Cresson - Radis red meat-  
Fenouil- Pourpier-Blettes Courge musquée de Provence*



**Nos suggestions de recettes**

### Gratin de courge musquée de Provence

**Ingrédients :** 1 morceau de courge, 10 cl de crème, 2 cuillères à soupe de chapelure, 200 g de cantal, 2 cuillères à café rases de thym séché, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Lavez la courge, retirez les parties fibreuses puis coupez la chair en tranches. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé et arrosez avec le reste d'huile. Salez et poivrez, enfournez pour 20 minutes.
3. Râpez le fromage et faites-en fondre la moitié avec la crème dans une petite casserole à feu doux, en mélangeant. Retirez du feu.
4. Sortez le plat du four et arrosez la courge avec la crème au fromage. Parsemez de thym, du reste de Cantal râpé et de la chapelure.
5. Enfourez pour 10 à 15 minutes de plus. Jusqu'à ce que la chair de la courge soit fondante sous la pointe d'un couteau.

**A savoir :** ce gratin peut s'adapter à toutes les autres courges et à presque tous les fromages : Salers, Tomme, Emmental, Raclette, Reblochon etc. pensez à prolonger la cuisson si vos tranches ne sont pas fines.

### Tartare de saumon, fenouil et aneth

**Ingrédients :** 12 tranches de saumon fumé, 1 citron, 1 fenouil, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre, aneth

1. Taillez le saumon fumé en petits cubes. Rincer le fenouil, couper les extrémités du bulbe. Découpez le fenouil en dés et ciseler l'aneth.
2. Mélangez le saumon, avec le fenouil, l'aneth, le jus de citron, le sel et l'huile d'olive.
3. Dans une assiette, à l'aide d'un emporte-pièce, dressez la préparation, parsemez d'aneth et râpez quelques zestes de citron sur le dessus. Servir bien frais.

### **Soupe de blettes aux lentilles**

**Ingrédients :** 5 feuilles de blette, 1 verre de lentilles, 1 oignon, ail, cumin, l'huile d'olive, citron, sel et poivre

1. Coupez les tiges des blettes en petits rectangles, et coupez grossièrement les feuilles.
2. Lavez les lentilles et faites précuire.
3. Mettez un peu d'huile d'olive dans un faitout.
4. Faites revenir l'oignon et l'ail, ajoutez les blettes et faites revenir rapidement, salez et poivrez.
5. Ajoutez l'eau de manière à recouvrir les blettes, et laissez cuire ½ heure environ.
6. Si les lentilles sont précuites, ajoutez 10 minutes avant la fin de cuisson des blettes, sinon, 20 minutes avant environ. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron suivant votre convenance.

*Suggestion : j'ajouterai, 1 à 2 carottes, selon la grosseur en rondelles grossières et de la poitrine fumée.*

### **Fondant de blettes au cresson**

**Ingrédients :** 1 botte de blettes, 200 g de lardons, 1 oignon, thym, ½ cuillère à café de coriandre moulue, 1 grosse poignée de cresson, 1 bouillon de légume, poivre, sel, 1 verre de vin blanc, 3 cuillères à soupe de crème fraîche.

1. Lavez les blettes et séparez les côtes des feuilles, enlevez les fils si besoin. Lavez votre cresson.
2. Faites bouillir vos côtes de blettes dans de l'eau à laquelle vous ajoutés un cube de bouillon de légumes et le cresson pendant 20 minutes.
3. Dans un wok ou sauteuse, faites revenir le lardon et l'oignon émincé finement. Incorporez du thym et ½ c de coriandre moulue
4. Ajoutez les feuilles de blettes sur le dessus et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes.
5. Egouttez les côtes et ajoutez-les au wok et remuez délicatement. Versez un verre de vin blanc et le bol de bouillon, laissez mijoter pendant 45 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
6. Incorporez 3 grosses cuillères de crème fraîche, poivrez et augmentez votre feu pour finir la cuisson durant 10 minutes. Servez votre fondant de blettes dans des emporte-pièces, mouillez avec le jus et décorez de quelques feuilles de cresson