



Votre panier de la semaine du 8 novembre au 14 novembre :

*Pommes de terre- Salade- Cresson - Chou vert- Fenouil- Echalotes-Brocolis-
Courge musquée de Provence*



Nos suggestions de recettes

Pâtes aux brocolis

Ingrédients : 1 gousse d'ail ; 50g parmesan râpé ; 1 verre de vin blanc sec ; 2c à s huile d'olive ; 400g de brocoli ; 1 verre de crème liquide ; 1/2 petit piment ou une pincée de piment en poudre ; 250g de pâtes fraîches

1. Faire cuire les pâtes
2. Faire bouillir les brocolis dans l'eau salé jusqu'à ce qu'ils soient très cuits.
3. Faire revenir l'ail et le piment émincé dans l'huile, ajouter les brocolis cuits écrasés de façon à faire une sauce.
4. Ajouter le vin blanc, faire réduire 5mn et ajouter la crème liquide, puis la moitié du parmesan râpé.
5. Verser la sauce sur les pâtes, mélanger bien et saupoudrer du reste de parmesan avant de servir.

Vous pouvez garder quelques fleurs cru ou mi cuite et les déposer sur le dessus de votre préparation.

Poêlée de pomme de terre sauté et chou vert

Ingrédients : 700g de pomme de terre ; 1 petit chou vert, 200g de lardons fumés ; 1 oignon ; 25g de beurre.

1. Préparez le chou, ôtez le trognon, les premières feuilles abimées et lavez les feuilles restantes, coupez les feuilles en lanières et réservez les dans une passoire.
2. Epluchez les pommes de terre, faites-les cuire 6minutes à l'eau bouillante, récupérez les dans l'eau bouillante avec une cuillère, mettez-les dans un plat et versez l'eau bouillante des pommes de terre sur les lanières de chou (blanchiment express façon Mc Gyver).
3. Pelez l'oignon et ciselez-le.
4. Dans une sauteuse, faites revenir les lardons fumés pendant 5min à feu vif puis ajoutez-les dès d'oignons et laissez-les cuire 3 min de plus. Pendant ce temps coupez les pommes de terre en carres grossiers.
5. Une fois les 3 minutes passées, ajoutez ces cubes de pommes de terre, 25g de beurre, les lanières de chou vert et laissez cuire à feu vif pendant 10min.

C'est prêt et c'est délicieux !!

Soupe paysanne à la courge de musquée de provence

Ingrédients : *1 tranche de courge de musquée de Provence ; 1 oignon ; huile d'olive ; 100g de lardons fumés ; 100g d'emmental râpé ; 1 bonne C à s de crème fraîche ; ½ c à s de noix de muscade ; 1 litre de bouillon de légumes.*

1. Emincer l'oignon
2. Eplucher la courge et la couper en morceau.
3. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé et les morceaux de courge.
4. Ajouter la noix de muscade, couvrir avec le bouillon et laisser cuire 15min.
5. Faire revenir les lardons dans une poêle et réserver.
6. Mixer la soupe.
7. Ajouter les lardons, la crème, l'emmental râpé.

Astuce croquante, vous pouvez ajouter des croutons, des noix ... et déguster!!