



Votre panier de la semaine du 29 novembre au 5 décembre :

*Pommes de terre Osiris- Salade : jeunes pousses - Carottes - Courge butternut-
Poireaux- Epinards- Chou rouge*



Nos suggestions de recettes

Chou rouge aux lards et aux pommes

Ingrédients : 1 chou rouge, 3 pommes, 200 g de lards ou lardons fumés, beurre ou huile, sel, poivre

1. Coupez le chou en deux et émincez-les en lanières.
2. Pelez les pommes, coupez-les en deux pour retirer le cœur et coupez en gros cubes.
3. Dans une sauteuse, faites revenir les lardons en morceaux, laissez cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajoutez les pommes, le chou-rouge et mélangez bien. Versez 5 cl d'eau, couvrez et laissez cuire sur feu moyen environ 20 minutes. Remuez de temps en temps, si besoin ajoutez un peu d'eau. Salez légèrement.
5. Servez bien chaud, en accompagnement par exemple de côtelette de porc ou d'une saucisse fumée.

Lasagnes à la courge butternut, épinards et chèvre

Ingrédients : 1 boîte de feuilles de lasagnes, courge butternut, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 80 g de beurre, 2 gousses d'ail, 8 à 10 feuilles de sauge, 1 brin de romarin, 30 g de farine, 50 cl de bouillon de légumes, 50 cl de lait entier, ¼ cuillère à café de noix de muscade, 250 g de ricotta, 500 g de chèvre frais, 130 g de fromage râpé, 120-150 g d'épinards.

1. Préchauffer le four à 190°C. Couvrez la plaque allant au four de papier sulfurisé.
2. Dans un grand saladier, mélangez la courge coupée, épluchée en dés avec de l'huile, salez et poivrez. Transférez sur la plaque de cuisson et enfournez pendant 25-30 minutes, en remuant de temps à autre. La courge doit être bien tendre.
3. Transférez dans un plat creux et écrasez en purée. Ajouter la ricotta et la moitié du chèvre frais, tous deux à température ambiante. Salez et poivrez.
4. Préparer la béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez l'ail émincé, les feuilles de sauge, le romarin, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le beurre commence à brunir, retirez les herbes (réservez). Incorporez progressivement la farine en pluie sans cesser de fouetter. Versez le lait et le bouillon tiède petit à petit, en fouettant. Ajouter la noix de muscade, sel et poivre, goûtez et ajustez si besoin. Portez la béchamel à ébullition, puis incorporez le reste de chèvre frais, remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Ajoutez les épinards et mélangez rapidement, ils vont cuire instantanément. Retirez du feu et réservez.
5. Beurrez un plat à gratin, répartissez une couche de béchamel, couvrez d'une couche de purée de courge et d'une couche de lasagnes, ajoutez une couche de purée de courge, parsemez de chèvre frais puis couvrez d'une 2ème couche de béchamel. Ajoutez une couche de feuilles de lasagnes et répétez l'opération autant de fois que nécessaire, finissez par une couche de béchamel, saupoudrez de fromage râpé. Enfourez pendant 45 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient bien dorées en surface. Retirez du four et laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Pâte de fruits au potiron et cannelle

Ingrédients :250 g de potiron, 300 g de sucre cristal, 1 sachet ½ de (Vitpris) gélifiant pour confiture, 1 pincées de cannelle en poudre.

1. Epluchez, coupez en cube le potiron et faites cuire. Réduisez en purée.
2. Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre cristal aux gélifiant (Vitpris) ajoutez-le mélange à la purée de courge.
3. Ajoutez le reste de sucre, mélangez de nouveau et placez la casserole à feu doux, tout en remuant. Une fois le sucre totalement fondu, portez à ébullition, faites cuire pendant 7 minutes sans cessez de remuer.
4. Une fois cuit, versez la préparation dans un moule rectangulaire préalablement recouvert d'une feuille d'aluminium, celui-ci doit dépasser la hauteur du moule. Laissez bien refroidir la pâte de fruits quelques heures. Une fois bien refroidie, faites des carrés et enrober de sucre cristallisé. A conserver dans une boîte hermétique