



Votre panier de la semaine du 10 au 16 janvier :

*Pommes de terre Osiris – Salade : mâche - Carottes - Courge Patidou- Poireaux-
Navets- Chou milan*



Nos suggestions de recettes

Bœuf bourguignon

Ingrédients : 4-5 morceaux de bœuf (gîte ou macreuse), 3-4 navets, 4 pommes de terre, 2 carottes, 1 gros oignon, thym, romarin, 1 bouteille de vin rouge de votre choix, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, sel et poivre.

1. Coupez la viande en gros cubes, pelez et émincez l'oignon, épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets.
2. Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites dorer l'oignon, ajoutez les morceaux de viande et laissez-les dorer à leur tour. Arrosez de vin rouge, incorporez le concentré de tomate, les carottes et les navets. Salez, poivrez et mélangez. Couvrez et faites mijoter 2 heures à feu doux.
3. Mettez les pommes de terre 30 minutes avant la fin de la cuisson
4. Rincez et séchez le thym, et émiettez le romarin. Servez dès la fin de la cuisson, parsemé de thym et de romarin.

Variante: pour les pommes de terre consiste à les faire cuire séparément à l'eau et les écraser ensuite à la fourchette avec du beurre et de l'huile d'olive. Ajoutez-y des dès de chorizo qui apporteront un léger goût de fumé. Cette purée légèrement épicée se marie très bien avec le bourguignon.

Galettes de Patidou

Ingrédients : 1 patidou, 100g de gruyère râpé, 2 œufs, 100g de farine, 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, muscade, sel, poivre du moulin.

1. Après avoir lavé le patidou, le râper avec une grille moyenne
2. Dans un saladier, mélangez le patidou, les œufs, la farine, la moutarde.
3. Ajoutez le gruyère, l'huile, la muscade, sel et poivre.
4. Dans une poêle antiadhésive, faire des petits tas de la taille d'une cuillère à soupe.
5. Laissez cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté.

Variante : Vous pouvez faire revenir des lardons et les ajouter à la préparation des galettes puis servir le tout avec de la mâche.

Tarte d'hiver au chou de Milan

Ingrédients : 400 g de chou, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de beurre ou huile végétale, 100 ml de bouillon de légumes, 200 ml de crème, 100 ml de lait, 3 œufs, poivre, noix de muscade.
Pour la pâte : 200 g de farine, 100 g de beurre, sel, 2 jaunes d'œuf.

1. Malaxez rapidement en pâte la farine, le beurre, le sel, les jaunes d'œuf et 2 cuillères à soupe d'eau froide. Couvrez et laissez reposer 1 heure au frais.
2. Coupez le chou en petits morceaux, blanchis. Hachez finement l'oignon, faites revenir dans du beurre et de l'huile sans les faire brunir.
3. Fouettez ensemble le bouillon de légumes, la crème, le lait et les œufs, ajoutez sel et poivre. Assaisonnez d'un peu de noix de muscade.
4. Etalez du papier de cuisson dans un plat à tarte, beurrez le bord. Etalez la pâte selon le plat, placez-la dans le plat, remplissez d'oignon et de chou, arrosez du mélange œufs/lait. Faites cuire pendant 40 minutes à 175°C au four préchauffé.