



Votre panier de la semaine du 17 au 22 janvier :

*Pommes de terre Osiris – Salade : mâche, cresson- Carottes - Poireaux- Navets
rutabaga- Radis red meat*



Nos suggestions de recettes

Salade de mâche, poulet mariné, crevettes et pamplemousse rose

Ingrédients : 80 à 100 g de mâche, 1 blanc de poulet, 1 pamplemousse rose, 1 avocat, 100 g de pousses de soja, 3 belles crevettes roses. **Marinade :** ½ jus de citron (vert), 1 cuillère à café de miel, 2 cuillères à soupe d'huile + quelques gouttes d'huile de sésame, 5 cl de sauce soja, sel et poivre. **Vinaigrette :** 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de jus de pamplemousse, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, sel, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, 1 cuillère à soupe d'eau tiède pour émulsionner le tout.

1. Piquez le blanc de poulet à la fourchette.
2. Mélangez les ingrédients de la marinade dans un récipient, plongez-y le poulet et mettez-le 2 h au frais.
3. Pelez le pamplemousse à vif afin d'obtenir des segments. Conservez le jus pour la vinaigrette. Préparez votre vinaigrette
4. Faites cuire le poulet entier, coupez-le en tranches ou coupez-le-en dès avant de le faire cuire. Avec un peu d'huile d'olive en rajoutant de la marinade si c'est trop sec.
5. Coupez l'avocat en lamelles et ciselez la ciboulette. Disposez dans les assiettes la mâche et les pousses de soja. Garnissez des crevettes, des segments de pamplemousse, des dés d'avocat et des dés de poulet.
6. Assaisonnez de vinaigrette et parsemez de ciboulette. Servez.

Fondue d'endives et de radis red meat sur un lit de lardons, bacon et chèvre frais

Ingrédients : 1 radis rose red meat, 4 endives, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 150 g de lardons fumés, 150 g de fromage frais, 4 tranches de bacon, poivre, fleur de sel, Knorr secret d'arôme.

1. Coupez finement les endives en ôtant l'amer. Epluchez le radis puis râpez le.
2. Dans une sauteuse, un autocuiseur ou robot cuiseur, mettez 2 cuillères à soupe d'huile, faites revenir l'échalote, l'ail, les lardons et les tranches de bacon durant 5 minutes, tout en remuant.
3. Ajoutez les légumes, faites suer les endives et le radis pendant 5 minutes à feu vif.
4. Mettez le fromage de chèvre frais, une pincée de poivre, une pincée de fleur de sel et un peu de knorr secret d'arôme, laissez mijoter 5 minutes tout en remuant énergiquement.

Rutabagas au lard et pomme de terre

Ingrédients : 800g de pommes de terre, 3 poireaux, 200g de lard fumé, 900g de rutabagas, cornichons.

1. Epluchez les rutabagas et les couper en tranches, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et faites blanchir 10min. Egouttez.
2. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches, tronçonnez-les poireaux, débitez le lard en gros lardons.
3. Dans une cocotte ou autre, faites revenir doucement le lard avec les poireaux avec un peu de matière grasse. Attention que ça ne brunisse pas.
4. Ajoutez les pommes de terre, les rutabagas et 2 grands verres d'eau.
5. Couvrez et comptez 20min de cuisson.
6. Servez très chaud avec des cornichons en fonction des goûts.