



Votre panier de la semaine du 24 au 30 janvier :

*Pommes de terre rouges Cheyenne – Salade : mâche- Carottes - Poireaux-
Epinards- Betteraves rouges- Panais*

Le panais : riche en fibres, sources de vitamines, potassium et magnésium. On peut le râper, le trancher finement et sauter au beurre, cuit au four, en purée seul ou associé avec d'autres légumes, en soupe, il aromatise le bouillon d'un couscous, sous forme de galette, mais on retrouve également un léger goût sucré car il contient plus de glucides que sa cousine la carotte.



Nos suggestions de recettes

Gâteau au panais, noisettes, citron et épices

Ingrédients : 200 g de panais (chair), 2 œufs, 100 g de sucre de canne (ou cassonade), 100 g de farine, 100 g de poudre de noisettes, 1 cuillère à café de mélange de 4 épices, 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisins, 3 cuillères à soupe de purée de noisettes, ½ sachet de levure chimique, 1 pincée de bicarbonate de soude, le zeste d'1 citron.

1. Epluchez le panais et râpez-le. Zestez le citron.
2. Battez les œufs avec l'huile et la purée de noisettes. Ajoutez, la farine, la levure, la poudre de noisettes, les 4 épices et le bicarbonate. Mélangez grossièrement puis ajoutez le sucre, le panais râpé et le zeste de citron, mélangez énergiquement.
3. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Enfournez à 180°C pendant 45 minutes

Quiche betterave rouge et fêta

Ingrédients : 4 betteraves rouges, 3 œufs, 250g de fêta, 250ml de crème fraîche, 1 oignon, poivre, noix de muscade.

1. Pelez les betteraves, puis faites-les cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres (+- 20min)
2. Quand les betteraves sont cuites, les couper en tranches de 5mm d'épaisseur, couper l'oignon en lamelles.
3. Emiettez la fêta avec les doigts, puis mélangez-la avec les œufs et la crème. Poivrez et mettez de la noix de muscade (pour le gout).
4. Versez la mixture dans le fond de tarte.
5. Déposez les rondelles de betterave en rosace, en commençant par l'extérieur, puis revenez petit à petit vers l'extérieur.
6. Déposez les lamelles d'oignons un peu partout et enfournez à 200° pendant 45min, chaleur tournante

Gratin de panais - poireaux - carottes et pommes de terre

Ingrédients : 200 g de panais, 200 g de blancs de poireaux, 200 g de pommes de terre, 200 g de carottes, 1 pot de crème fraîche de votre choix, 2 cuillères à café de moutarde forte, 125 g de parmesan, 1 pincée de cannelle, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 200 °C ou th 7.
2. Epluchez les panais, carottes et pommes de terre puis coupez-les en rondelles.
3. Plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante et salée, refroidissez-les et égouttez soigneusement.
4. Coupez les blancs de poireaux et faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive.
5. Dans un bol, mélangez la crème, la moutarde, la pincée de cannelle, le sel et le poivre puis ajoutez-les aux légumes et bien mélanger.
6. Répartissez-les dans un plat allant au four, ou dans des petits ramequins beurrés, saupoudrez de parmesan râpé.
7. Mettez au four pendant 40 minutes

Variante : remplacez la moutarde par une moutarde à l'ancienne, accompagnez de saucisse fumée, coupez en rondelles, de tranches d'andouillette ou de poisson dans ce cas supprimez la cannelle.