



Votre panier de la semaine du 31 janvier au 6 février :

Pommes de terre Osiris- Salade : mâche- Carottes - Poireaux- Echalotes- Chou de Milan- Persil racine



Nos suggestions de recettes

Carottes à la carbonara

Ingrédients : 6 carottes, 1 oignon, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre, 100 g de lardon, 2 œufs

- 1.1. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Epluchez l'oignon et découpez en petits morceaux.
3. Dans une sauteuse, mettez une noix de beurre, faites revenir les 2 légumes durant 3 minutes à feu fort.
4. Ajoutez 20 cl d'eau, baissez le feu, couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes, vérifiez qu'il ne manque pas d'eau, ajoutez si nécessaire. Réservez au chaud quand c'est cuit.
5. Dans une poêle, mettez les lardons, laissez mijoter 2-3 minutes sur feu très doux, ajoutez la crème fraîche auquel vous aurez mélangé les 2 jaunes d'œuf, salez et poivrez selon convenance.
6. Laissez chauffer 3 minutes en remuant et servir.

Faites cuire une poignée de pâtes que vous ajoutez, les enfants n'en seront que plus heureux.

Gratin de racines de persil

Ingrédients : 3 oignons, 25g de beurre, 800g de racines persil épluchées, sel, poivre, 2dl de bouillon de légumes, 2dl de crème entière, 200g de gruyère râpé, persil.

1. Préchauffez le four à 200°
2. Dans une casserole, faites revenir les oignons dans le beurre, ajoutez les racines de persil, salez, poivrez.
3. Versez le bouillon et la crème, portez à ébullition, rectifiez l'assaisonnement.
4. Versez le tout dans un plat à gratin, recouvrez de fromage râpé et cuisez 20min au four.

Vous pouvez accompagner le gratin d'un gigot d'agneau ou d'un rôti de porc.

Gâteau de chou vert

Ingrédients : 1 petit chou vert, 100 g de farine, 1 oignon, 3 œufs, 10 cl de lait, 200 g de bœuf haché (facultatif), 70 g d'emmental râpé, 1 bouillon-cube de pot-au-feu, sel, poivre.

1. Préchauffez le four, th.6 (180°C)
2. Retirez les feuilles de chou, en laissant le cœur, ôtez les nervures les plus grosses. Plongez le tout dans de l'eau bouillante avec le cube pendant 15 minutes, puis égouttez dans une passoire, en pressant pour éliminer le plus d'eau. Emincez les feuilles de chou.
3. Epluchez et émincez l'oignon. Fouettez les œufs avec le lait, la farine, le sel et le poivre. Ajoutez l'oignon, la viande hachée, le chou émincé et le fromage râpé. Mélangez le tout.
4. Versez l'ensemble dans un plat allant au four, type moule à savarin.
5. Mettez au four pendant 1 heure environ.
6. Démoulez et servez chaud, accompagnez d'une salade et de tomate cerise.

Conservation : le chou se conserve entier dans le bac du réfrigérateur s'il n'est pas cuisiné de suite, cela durant 1 semaine. Si vous utilisez partiellement, emballez la partie restante dans un film et rangez-la soigneusement dans le bac à légumes.