



Votre panier de la semaine du 14 février au 20 février :

*Pommes de terre Charlotte- Salade : mâche- Carottes - Poireaux- Epinards-
Radis noirs- Rutabagas*



Nos suggestions de recettes

Roulé saumon épinards fromage frais

Ingrédients : 400g d'épinards frais, 4 œufs, 130g de Boursin, 5 tranches de saumon fumé

1. Faites cuire les épinards et bien les laisser égoutter, voir les presser pour qu'il y ait le moins d'eau possible.
2. Battez les œufs en omelette et les mélanger aux épinards, vous salez et poivrez, disposer le mélange sur une plaque à pâtisserie, 15min dans votre four préchauffé à 180°. A la sortie du four, démoulez et laissez tiédir 10min.
3. Etalez le fromage frais et placez les tranches de saumon fumé, roulez délicatement et bien serrer, filmez le roulé et réservez une nuit avant de servir.

Vous pouvez remplacer le Boursin par un fromage frais et mélanger des épices, des herbes aromatiques de votre choix mais également des noix, noisettes écrasées ou autre.

Gratin de saumon poireaux

Ingrédients : 300 g de poireaux, 30 cl de crème fraîche, 1 citron, 25 g de beurre, 300 g de saumon frais, 40 g de gruyère, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7)
2. Faites fondre les poireaux dans 25 g de beurre environ 10 min.
3. Dans une autre poêle, faites dorer les dés de saumon dans 25g de beurre, puis ajoutez-les aux poireaux.
4. Ajoutez également la crème fraîche et le jus de citron, salez et poivrez et faites chauffer quelques instants.
5. Mettez le tout dans un plat à gratin et recouvrez de gruyère râpé, faites cuire 15 minutes

Servez avec des pâtes ou du riz. Vous pouvez remplacer le jus de citron par du vin blanc. Mettez du fromage de chèvre frais à la place du gruyère.

Poêlée de rutabagas aux lardons et aux carottes

Ingrédients : 2 oignons, 300 g de lardons, 3 carottes, 50 cl de bouillon de volaille, 2 échalotes, 3 rutabagas, 1 petite boîte de petite pois, sel, poivre, herbes de Provence.

1. Faites revenir, dans un peu d'huile d'olive les oignons et échalotes hachés. Ajoutez les lardons. Cuire à feu moyen 10 minutes.
2. Pendant ce temps, épluchez les carottes en rondelles et les rutabagas en carrés.
3. Ajoutez le bouillon et mettez les rutabagas, couvrez, cuire pendant 10 minutes et ajoutez les carottes.
4. Laissez mijoter 20 minutes puis ajoutez les petits pois

Servez avec de la volaille.

Chips de rutabaga au curry

Ingrédients : 300 g de rutabaga, 1 c à s de farine, 2 pincées de piment de Cayenne, 1 c à c de curry doux, ½ c à c de curcuma, 1 c à s d'huile d'olive, huile de tournesol pour la friture.

1. Préchauffez un bain de friture à 180° C.
2. Pelez et émincez le rutabaga en fines tranches, enrobez-les d'huile d'olive.
3. Dans un bol, mélangez la farine et les épices. Rassemblez le tout dans un sac en plastique, type sac de congélation. Secouez bien, afin de bien poudrer les tranches de rutabaga de farine aux épices.
4. Plongez les dans l'huile chaude 1 à 2 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant, salez-les et dégustez-les encore chaudes.