



Votre panier de la semaine du 28 février au 7 mars :

*Pommes de terre Annabelle- Salade : roquettes- Carottes - Poireaux- Echalotes
Chou rouge- Panais*



Nos suggestions de recettes

Salade de roquette, jambon fumé et agrumes

Ingrédients : 200 g de roquette, 1 orange, 1 pamplemousse rose, 1 citron, des noix, 4 tranches de jambon fumé, féta émiettée, 1 cuillère à soupe de miel, 2 cuillères à café de graines de sésame, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

1. Lavez et essorez la roquette, répartissez dans 4 assiettes.
2. Epluchez les agrumes à vif, extraire les filets, disposez-les sur la salade, récupérez le jus, pressez ce qu'il reste des fruits.
3. Mélangez les jus avec le miel, huile d'olive, le sel et le poivre. Incorporez les graines de sésame. Arrosez la salade
4. Parsemez de noix, ajoutez des chiffonnades de jambon fumé et de miette de féta.

Poêlée de pomme de terre aux échalotes

Ingrédients : 800 g de pommes de terre, 5 échalotes, 2 brins de thym, ½ bouquet de persil plat, 2 cuillères à soupe de graisse de canard ou huile, sel, poivre

1. Pelez les échalotes, découpez-les en rondelles.
2. Pelez et lavez les pommes de terre, tranchez-les finement et bien les essuyez.
3. Lavez et ciselez le persil.
4. Dans une grande poêle, faites chauffer la graisse de canard ou l'huile, mettez-y les pommes de terre et faites-les cuire pendant 10 mm à feu modéré, en mélangeant.
5. Ajoutez les échalotes pelées et le thym grossièrement effeuillé dans la poêle, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.
6. Salez, poivrez, parsemez de persil et servez.

Sauce aux échalotes et vin rouge

Ingrédients : 150 g d'échalotes, 50 g de beurre, 25 cl de vin rouge, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, sel, poivre.

1. Pelez les échalotes, émincez-les dans la longueur. Faites-les fondre à feu doux dans une petite casserole avec 30 g de beurre pendant 5 minutes, saupoudrez de sucre et prolongez la cuisson douce 2 minutes en mélangeant.
2. Salez et poivrez.
3. Ajoutez le vin, portez à frémissements, couvrir et faire cuire 15 à 20 minutes à feu très doux en surveillant régulièrement. En fin de cuisson, il ne doit presque plus rester de liquide.

En accompagnement viande rouge, canard.