



Votre panier de la semaine du 28 mars au 3 avril :

*Pommes de terre charlotte-Salade Salanova - Poireaux- Carottes - Rutabagas -
Epinards- Cresson*



Nos suggestions de recettes

Poule au riz

Ingrédients : 1 poule, 3 carottes, 2 poireaux, 1 oignon, 4 clous de girofle, 1 bouquet garni, 70 g de beurre, 40 g de farine, 350 g de riz blanc 1 cuillère à soupe de gros sel, quelques grains de poivre.

1. Déposez la poule dans une marmite, versez de l'eau froide à hauteur et salez. Couvrez et portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, lavez les légumes. Epluchez la carotte et faites de même avec l'oignon en le piquant de clous de girofle.
3. Ecumez pour éliminer le gras et les impuretés. Ajoutez vos légumes, salez au gros sel et laissez cuire 2h30 à 3h00.
4. Au terme de la cuisson de la poule, faites nacrer le riz dans une sauteuse avec 30 g de beurre à feu doux. Prélevez 1/2 l de bouillon de poule et versez sur le riz. Sortez la poule, découpez-la et ajoutez les morceaux par-dessus. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez un roux pour la sauce : faites fondre 40 g de beurre avec la farine dans une casserole. Laissez refroidir 10 minutes. Versez ensuite 700 ml de bouillon de poule et fouettez sans cesse sur un feu modéré, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Nappez la sauce et disposez les légumes en tronçons.

Carpaccio de champignons et cresson

Ingrédients : 400 g de champignons de Paris, cresson, jus d'1 citron, 10 cl d'huile de noix, 50 g de chèvre sec, sel, quelques baies roses.

1. Versez un voile d'huile d'olive dans une grande assiette, salez, poivrez.
2. Râpez les champignons à la mandoline par-dessus. Versez le jus de citron, l'huile de noix et les baies roses. Salez, poivrez.
3. Lavez le cresson, séchez-le et effeuillez-le. Glissez les feuilles en intercalant cresson et champignons. Parsemez de copeaux de chèvre et dégustez.

Terrine de poissons et poireaux

Ingrédients : 800g de filet de poisson sans peau ni arête (truite saumonée et lieu jaune), 2 poireaux, 2 poignées de feuilles d'épinard, 1 litre de fumet de poisson, Agar-agar (4 g par litre), sel, poivre, 1 terrine rectangulaire.

1. Effeuiliez les poireaux et lavez-les. Plongez-les 30 secondes dans de l'eau salée en ébullition.
2. Chemisez la terrine avec les feuilles de poireaux (2 couches) en laissant retomber les feuilles à l'extérieur.
3. Coupez en gros morceaux les filets de poisson dans la longueur. Plongez-les dans le fumé de poisson frémissant 3 minutes et disposez-les dans la terrine en les intercalant avec les feuilles d'épinards sans tasser.
4. Faites refroidir le fumé de poisson avant d'ajouter l'agar-agar, puis faites bouillir. Versez progressivement le fumé de poisson dans la terrine jusqu'à ce qu'il recouvre la totalité des ingrédients. Rabattez les feuilles de poireaux vers le centre et laissez prendre 6 heures dans le réfrigérateur avant de trancher.
5. Dégustez avec une sauce vierge au citron et à l'estragon : pelez et épépinez puis coupez en petits morceaux les tomates, épluchez l'oignon et le hachez. Lavez les herbes et ciselez. Dans un récipient mélangez les ingrédients, ajoutez le jus d'1 citron et 4 cuillères d'huile d'olive, sel et poivre, les herbes, mélangez et réservez au réfrigérateur.

Vous pouvez garder cette terrine au frais 2 jours maximum au réfrigérateur.