



Votre panier de la semaine du 4 avril au 10 avril :

*Pommes de terre charlotte-Salade Salanova - Poireaux- Carottes - Panais -
Epinards- Romarin*



Nos suggestions de recettes

Sauce romarin-échalotes

Ingrédients : 400 g d'échalotes, 2 cuillères à café d'huile végétale, 100 ml de vin rouge, 15 g de crème fraîche à 5% de MG, 1 gousse d'ail épluchée et dégermée, 2 cuillères à soupe de romarin, 200 ml de bouillon de légumes.

1. Emincez les échalotes, pressez l'ail, faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faites-y suer l'ail et les échalotes.
2. Parsemez de romarin et faites revenir 1 à 2 minutes. Déglacez au vin rouge et au bouillon de légumes, puis laissez frémir 5 minutes.
3. Incorporez la crème fraîche, salez, poivrez et laissez réduire un peu. Rectifiez l'assaisonnement et servez.
4. Servez avec des pommes de terre au four, brochettes de volaille.

Pancakes salés aux épinards et ricotta

Ingrédients : 150 g de farine, 250 g de yaourt nature, 20 g de parmesan râpé, ½ c à café de levure chimique, 1 grosse poignée d'épinards, 100 g de ricotta, 2 œufs, huile d'olive, sel, poivre.

1. Mélangez la farine, la levure, le sel, le poivre dans un récipient ;
2. Ajoutez le yaourt, la ricotta et les œufs, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Nettoyez, séchez et hachez les épinards.
4. Ajoutez-les à la préparation avec le parmesan râpé.
5. Mélangez bien et laissez reposer 30 minutes.
6. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
7. Versez une petite louche de pâte et faites cuire le pancake 2-3 minutes de chaque côté.
8. Retirez le pancake de la poêle et répétez l'opération pour cuire les autres pancakes.
9. Servez les pancakes aux épinards tièdes ou froids accompagnés de saumon fumé, truite fumée et chèvre frais.

Mijoté de bœuf, panais et carottes

Ingrédients : 400 g de bœuf à bourguignon, 2 carottes, 1 ou 2 oignons, 2 panais, 1 blanc de poireau, 1 feuille de laurier, clous de girofle, 1 verre d'eau, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères à café de concentré de tomate ou 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, facultatif : 1 cuillère à soupe de farine pour lier la sauce en fin de cuisson.

1. Dans une sauteuse, cocotte ou robot cuisson, faites revenir la viande de toutes parts.
2. Retirez et réservez.
3. Faites alors dorer oignons et poireaux émincés finement, puis ajoutez les carottes et les panais, épluchés et coupés en morceaux.
4. Remettre la viande par-dessus, salez et poivrez.
5. Ajoutez le vinaigre balsamique, les clous de girofle, la feuille de laurier et l'eau, laissez mijoter 10 minutes.
6. Ajoutez enfin le concentré de tomate ou la moutarde.
7. Laissez mijoter et réduire à feu doux pendant 1h30.

Temps de cuisson selon récipient utilisé. Vous pouvez remplacer l'eau par du vin ou un bouillon. Pour lier la sauce en fin de cuisson jetez une cuillère à soupe de farine.