



**Votre panier de la semaine du 18 avril au 24 avril :**

*Pommes de terre charlotte-Salade Salanova - Poireaux- Carottes - Betteraves rouges - Epinards- Navets primeurs*



**Nos suggestions de recettes**

### **Fondue de carottes à l'orientale**

**Ingrédients :** 1 kg de carottes, 150g de raisins secs, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 cl de jus d'orange, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 1 cuillère à café de graines de cumin, sel et poivre.

1. Faites tremper les raisins secs 10 minutes dans un bol d'eau tiède.
2. Epluchez les carottes et râpez-les avec une râpe à gros trous. Plongez-les 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-les soigneusement.
3. Faites revenir les carottes 3 minutes dans une sauteuse avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le jus d'orange, le miel et le cumin. Salez, poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 4 minutes supplémentaires. Ajoutez les raisins secs. Servez aussitôt.

### **Sushi : betterave rouge, féra fumée, crème au raifort**

**Ingrédients :** riz à sushi, vinaigre de riz, sucre, saké, poisson : féra fumée, 1 raifort, jaune d'œuf, moutarde, huile de tournesol, betterave rouge cuite.

1. Rincez plusieurs fois le riz à l'eau. Le cuire dans une marmite ou au cuiseur à riz. Une fois cuit ajoutez délicatement à la spatule le vinaigre de riz, sucre, saké, sels préalablement chauffés.
2. Réalisez une mayonnaise bien ferme, râpez du raifort côté à zeste et incorporez -le à la mayonnaise.
3. Taillez des fines tranches dans le poisson, Féra fumée.
4. Faites des fines tranches dans les betteraves rouges
5. Dans la paume de la main, légèrement mouillée, formez le sushi avec l'aide de l'index de l'autre main : betterave rouge, riz, féra fumée et une légère pointe de mayonnaise.
6. Réservez au frais

*Le Féra fumée est un poisson sauvage, pêché dans le Lac Léman. De couleur légèrement ambrée, une chair peu grasse et un goût raffiné.*

*Le raifort est une plante qui fait partie de la famille des crucifères.*

### **Tarte presque sans cuisson 100% chocolat**

**Ingrédients :** 1 botte de navets, 500 g d'épinards, 100 à 200 g de gruyère, 33 cl de lait, 25 g de beurre, 25 g de farine, sel et poivre.

1. Lavez les épinards, enlevez les queues.
2. Pelez les navets et coupez-les en tranches ou demi-tranches
3. Mettez les légumes à cuire à la vapeur, 5 minutes pour les épinards, 10 minutes pour les navets.
4. Egouttez bien les épinards et pressez-les pour enlever le plus possible d'eau.
5. Préchauffez le four à 180°C.
6. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, versez le lait, mélangez bien tout en portant à ébullition sans cesse de remuer, jusqu'à épaississement de la sauce, salez et poivrez, ajoutez des épices selon vos goûts.
7. Dans un plat à gratin beurré, déposez les navets.
8. Dans un saladier mélangez les épinards avec la moitié de la béchamel.
9. Recouvrez les navets avec les épinards.
10. Versez le reste de béchamel de manière harmonieuse.
11. Mettez du fromage râpé dessus, gruyère, enfournez 30 minutes.

*Vous pouvez choisir un autre fromage râpé, comté ou autre. 15 minutes avant la fin vous pouvez casser des œufs au-dessus de votre gratin et finir de faire cuire. Pour les amateurs de chorizo, les dés mélangés aux navets, pourquoi pas.*

*A déguster avec du canard, viande blanche*