



**Votre panier de la semaine du 25 avril au 1er mai:**

*Salade Salanova - Poireaux- Radis rose- Céleri rave boule - Echalotes -  
Epinards- Navets primeurs- Salade roquette*



**Nos suggestions de recettes**

### **Crêpes d'épinard**

**Ingrédients :** 100 g d'épinards, 75 g de farine, 1 œuf, 200 ml de lait, sel et poivre, 15 g de beurre noisette

1. Lavez et essorez les feuilles d'épinards.
2. Mettez les épinards dans un bol du Blender ainsi que le lait et l'œuf. Mixer jusqu'à ce que les épinards soient bien intégrés avec le lait. Salez et poivrez légèrement.
3. Faites fondre le beurre noisette, réservez (il apportera une touche de saveur).
4. Passez la farine au tamis, la mettre dans un bol et faire un trou au centre.
5. Ajoutez progressivement le mélange d'œufs, épinards et lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène et presque lisse.
6. Laissez reposer au moins 30 minutes pour que la pâte développe son élasticité.
7. Faites chauffer la crêpière ou une poêle avec un peu de beurre ou d'huile.
8. Ajoutez une louche de pâte, bien étaler. Après 2 à 3 minutes de cuisson, retourner la crêpe d'épinards et laissez cuire pendant 1 minute. Réservez dans une assiette.
9. Répétez l'étape jusqu'à la fin de la pâte.

*Vous pouvez les garnir avec plus d'épinards mélangé avec du fromage ricotta, les napper de béchamel gratiner au four. Etaler de fromage à tartiner, quelques tomates séchées et fêta émiettée pour l'apéro. Pour les enfants avec du fromage de chèvre, jambon, saumon fumé ou frais... A déguster selon vos envies.*

*Cette recette est pour 4 grandes crêpes à vous d'augmenter les proportions.*

### **Gratin de poulet et poireaux**

**Ingrédients :** 4 blancs de poulet, 4 blancs de poireau, 80 g de parmesan râpé, 40 g de maïzena, 40 cl de lait écrémé, noix de muscade, sel et poivre

1. Lavez et coupez les poireaux en tronçons puis coupez-les blancs de poulet en dés.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis faites revenir les poireaux pendant 15 minutes.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Dans une casserole faites chauffer un peu de lait puis diluez la maïzena, ajoutez le reste du lait.
5. Laissez cuire sans cesser de remuer, y incorporez la noix de muscade. Quand la béchamel nappe la cuillère, arrêtez la cuisson.
6. Répartissez les poireaux et le poulet dans un plat à gratin puis recouvrez de béchamel et saupoudrez de parmesan.
7. Enfourez 20 minutes.

*Remplacez la noix de muscade par du paprika.*

### **Navets farcis aux épinards**

**Ingédients :** 4 navets, 1 échalote, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 300 g de feuille d'épinards, 65 g de crème fraîche, 25 g de parmesan râpé, 400 g de coulis de tomate, 75 g de comté râpé, huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.

1. Epluchez les navets et les faire cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits, égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et l'ail.
3. Faites blondir l'échalote et l'oignon, ajoutez les feuilles d'épinards et l'ail, remuez sur feu vif, jusqu'à ce que les épinards soient tombés et qu'il n'y ait plus d'eau. Incorporez la crème fraîche, le parmesan, sel, poivre et noix de muscade, selon vos goûts.
4. Préchauffez le four à 180°C
5. Coupez la tête des navets, creusez-les et garnir d'une grosse cuillère d'épinards.
6. Hachez finement les morceaux de navets retirés, mélangez-les aux épinards restants.
7. Etalez le mélange dans le plat à gratin et y déposer les navets farcis.
8. Couvrez avec du coulis de tomate. Eparpillez le comté râpé.
9. Enfourez 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le dessus bien doré.

*Associez du canard, une pintade ou autre selon vos goûts.*