



Votre panier de la semaine du 16 mai au 22 mai:

*Pomme de terre Annabelle - Carottes- Radis glaçons- Chou fleur - Chou chinois -
Navets primeurs- Salade*



Nos suggestions de recettes

Gratin de radis blanc à la sauce béchamel

Ingrédients : 2-3 radis blancs, 8 tranches de jambon, 60 g de farine, 50 cl de lait, gruyère râpé, 50g de beurre, muscade, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à th. 6-7 (200°C)
2. Lavez les radis, coupez des rondelles de 8 cm de long, que vous découpez en petits tronçons.
3. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole, incorporez les radis, et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
4. Préparer votre béchamel, en faisant fondre dans une casserole, le beurre, incorporez la farine, mélanger, ajoutez le lait, une pincée de muscade, sel et poivre.
5. Roulez dans les tranches de jambon les tronçons de radis tendres, déposez-les dans un plat, nappez de béchamel et recouvrez de gruyère râpé.
6. Enfouez 30 minutes. Servez bien chaud, accompagnez d'un poisson et d'une salade.

Brandade de cabillaud au chou-fleur

Ingrédients : 400 g de filet de cabillaud sans arêtes et sans peau, ¾ d'un chou-fleur, 3-4 pommes de terre, 1 gousse d'ail, 15 cl de lait, huile d'olive, fines herbes ciselées (ciboulette, persil, estragon), sel, poivre.

1. Epluchez puis tallez en cubes les pommes de terre.
2. Lavez et détachez les fleurons du chou-fleur
3. Faites-les cuire ensemble dans une casserole d'eau bouillante pendant 25 minutes environ.
4. Pendant ce temps faites pochez le cabillaud dans une autre casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Pelez et hachez l'ail.
5. Egouttez le cabillaud et écrasez-le avec un peu de sel et du poivre.
6. Egouttez les pommes de terre et le chou-fleur puis écrasez-les avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché, le lait, les fines herbes, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une purée.
7. Répartissez le cabillaud puis le mélange pommes de terre-chou-fleur soit dans des ramequins ou un plat à gratin. Servez.

Les aliments refroidissants assez vite, faites réchauffer au four bien chaud, 5 à 10 mn en parsemant de gruyère.

Cookies apéritifs à la carotte

Ingrédients : 150 g de carotte + 20 g pour les pépites, 150 g de farine, 80 g de fromage râpé ou parmesan, 50 g de beurre, 1 œuf, ½ paquet de levure chimique, 1 cuillère à café d'origan ou herbes de Provence, huile, sel, poivre (pour 50 cookies).

1. Epluchez et réservez 1 tronçon que vous taillez-les en petits dés, réservez.
2. Coupez grossièrement les autres et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante, laissez cuire 15 minutes environ, vérifiez la cuisson à l'aide d'une fourchette.
3. Egouttez-les et écrasez-les dans un saladier pour les réduire en purée (vous pouvez les mixer dans un blender).
4. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure chimique et le fromage râpé préalablement haché ou le parmesan. Ajoutez la purée de carotte et mélangez, l'œuf battu en omelette et mélangez, le beurre fondu au préalable, les herbes de Provence ou de l'origan, mélangez bien.
5. Préchauffez le four à 200° (th7)
6. Sur une plaque allant au four disposez du papier sulfurisé graissé.
7. Déposez des cuillères de pâte en laissant un espace entre chaque petit tas. Vous pouvez légèrement les aplatir à l'aide du dos d'une cuillère.
8. Déposez les petits dés de carotte réservez sur les cookies en les enfonçant légèrement.
9. Enfourez et laissez cuire 10 minutes chaleur tournante ou 15 minutes.
10. Sortez du four, laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique jusqu'à la consommation.