



Votre panier de la semaine du 23 mai au 29 mai:

*Pomme de terre Annabelle - Carottes- Betteraves rouges primeurs- Chou fleur -
Chou chinois - Oignons blancs- Blettes- Salade Batavia*



Nos suggestions de recettes

Crackers aux graines, à la betterave et au thym

Ingrédients : 120 g de farine épeautre complète, $\frac{3}{4}$ de cuillère à café de levure, 30 g de flocons d'avoine ou autre céréale, 15 g de graines de sésame, 30 g de graines de tournesol, 35 g de graines de sarrasin, 80 g de betterave, 40 ml d'eau, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de fleur de sel, 6 petits tiges de thym frais ou autre herbe fraîche.

1. Faites cuire les betteraves rouges et épluchez et coupez en cubes, réservez.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Dans un saladier, mélangez les graines, les flocons, la farine, la levure et le sel.
4. Mixez les cubes de betterave avec l'eau pour obtenir une purée très fine. Ajoutez l'huile et le sel.
5. Effeuillez les tiges de thym et les incorporer dans la pâte.
6. Incorporez la pâte de betterave aux éléments secs. La pâte est un peu collante.
7. Sur une plaque du four, mettez une feuille de papier de cuisson, y déposez la pâte et étalez régulièrement avec une spatule. Vous pouvez quadriller la pâte avec la tranche d'une spatule rigide pour former des carrés
8. Enfournez 25 minutes (ou plus). Les crackers doivent être dorés et les graines bien croustillantes.
9. Décollez de la plaque et laissez refroidir sur une grille.
10. Vous pouvez servir avec une tartina de votre choix

Purée de pommes de terre à l'ail et aux blettes

Ingrédients : 4 pommes de terre, 3 feuilles de blettes, 10 cl de lait, 2 gousses d'ail, 10 cl de crème fraîche, sel et poivre.

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les pommes de terre et faites-les cuire 25 minutes.
2. Pendant ce temps, détachez les feuilles de blette et lavez-les soigneusement.
3. Portez à ébullition une casserole d'eau et faites-y blanchir les blettes 5 minutes, avant de les essorer convenablement.
4. Epluchez et lavez l'ail. Faites également blanchir les gousses 5 minutes dans l'eau bouillante.
5. Dès que les pommes de terre sont cuites, pelez-les et mixez-les avec les gousses d'ail et le lait.
6. Mélangez bien avant d'ajouter la crème, salez, poivrez et mélangez à nouveau.
7. Ajoutez les feuilles de blette minces puis mélangez une dernière fois. Servez

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

Chou chinois aux pommes de terre

Ingrédients : *1 chou chinois, 500 g de pommes de terre, huile d'olive, sel, poivre, origan.*

1. Nettoyez, lavez et coupez le chou chinois en lanières.
2. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en dés.
3. Versez un filet d'huile d'olive dans une cocotte.
4. Faites-y revenir chou et pommes de terre.
5. Salez, poivrez et ajoutez l'origan.
6. Remuez bien et couvrez, laissez cuire sur feu doux pendant 45 minutes tout en remuant de temps en temps.

Accompagné d'une fricassée de bœuf.