



**Votre panier de la semaine du 30 mai au 5 juin:**

*Pomme de terre Annabelle - Radis roses ou navets - Chou fleur ou Chou chinois -  
Oignons blancs- Blettes- Salade feuille de chêne-Thym*



**Nos suggestions de recettes**

### **Feuilletés aux blettes**

**Ingrédients :** 1 rouleau de pâte feuilletée, 1 botte de blettes, 1 kiri, 1/3 de crottin de chèvre, 2 tranches de jambon, 1 œuf, 1 oignon, l'ail, ½ bouillon de légumes ou volaille, pignons de pin, 1 jaune d'œuf et un peu d'eau.

1. Lavez les blettes. Mettez les feuilles à cuire dans l'eau bouillante et ½ bouillon de légumes ou de volaille.
2. Emincez l'oignon et le faire revenir avec l'ail dans une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez les blettes cuites et égouttées et faire revenir quelques minutes.
3. Mixez blettes et oignons à la préparation au jambon, incorporer un œuf et mixer.
4. Ajoutez des pignons de pin, mélangez avec une cuillère.
5. Coupez la pâte feuilletée en deux ou quatre, selon, déposez de la préparation sur chaque morceau, repliez la pâte sur le dessus, dorez avec le jaune d'œuf.
6. Enfourez 20 minutes à 180° C, servez avec une salade verte.

*Je l'ai faite, excellente, la prochaine fois je mettrai des fruits de mer à la place du jambon.*

### **Salade de nouille, poulet et chou chinois**

**Ingrédients :** 400 g de poulet, 1 chou chinois, 100 g de nouille chinoise, 1 boîte de germe de soja (125g), 1 concombre, 1 échalote. Marinade : 4 cuillères à soupe de vinaigre de xérès, 6 cuillères à soupe de sauce soja, 4 gousses d'ail, 1 petite boîte de concentré de tomate. Sauce : 20/25 g de cacahuètes, 2 cuillères à café de curry, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Coupez le poulet en cube. Mettez-le dans un saladier avec les ingrédients de la marinade puis mélangez. Laissez mariner 30 minutes.
2. Après 30 minutes, sortez le poulet de la marinade et faites cuire dans une poêle. Une fois cuit, laissez tranquillement refroidir.
3. Faites cuire les nouilles : mettez-les dans une casserole vide et faites bouillir de l'eau à côté. Une fois que l'eau bout, versez-la sur les nouilles et couvrez la casserole avec un couvercle. Laissez-les cuire tranquillement 3-4 minutes.
4. Coupez en morceaux le concombre et l'échalote, ciselez le chou chinois en fines lamelles.
5. Placez le tout dans un grand saladier. Faites votre sauce avec les ingrédients, versez dessus et mélangez bien.
6. Servez. Vous pouvez parsemez dans votre assiette de copeaux de parmesan.

*A la place du poulet, mettez du poisson et des fruits de mer.*

### **Tarte à l'oignon blanc**

**Ingrédients** : 1 pâte brisée ou feuilletée, 400 g d'oignons blancs, 3 œufs, 15 cl de crème liquide, de la noix de muscade, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

1. Pelez et émincez les oignons et faites-les fondre dans une poêle bien chaude avec l'huile pendant environ 15 min en mélangeant souvent.
2. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Etalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.
3. Fouettez les œufs avec la crème dans un saladier, ajoutez la noix de muscade, sel, poivre.
4. Répartissez les oignons sur le fond de pâte et recouvrez avec le mélange œufs/crème.
5. Enfourez à 180° C, pour 35 minutes environ.

*Vous pouvez ajouter des dés de jambon.*