



Votre panier de la semaine du 6 juin au 12 juin :

*Pomme de terre Annabelle - Betteraves rouges - Persil - Oignons blancs- Blettes-
Salade-Chou pointu*

Chou pointu : se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il ne ressemble en aucun point à celle du chou d'hiver, plus digeste. Retirez les grandes feuilles vertes foncées pour déguster que le cœur. Il est délicieux, cru en salade, farci, braisé, en potée, en accompagnement d'une viande ou d'un gratin.



Nos suggestions de recettes

Salade en couleurs

Ingrédients : 2 betteraves rouges, 2 pommes de terre, 2-3 oignons blancs, persil, 2 œufs, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, 1 cuillère à café de moutarde, 1 gousse d'ail, 80 ml d'huile de noix.

1. Faites cuire vos betteraves rouges et pommes de terre, bien lavées. Ainsi que vos œufs au dur. Laissez refroidir.
2. Epluchez betteraves rouges et pommes de terre, coupez-les en cube et répartissez-les dans un saladier. Ajoutez les œufs froids et coupés en 4.
3. Epluchez les oignons que vous ajouterez coupés en rondelles.
4. Lavez le persil, épongez-le et ciselez-le dessus.
5. Préparez une vinaigrette : mettez les cuillères à soupe de vinaigre dans un petit saladier, ajoutez la moutarde et mélangez. Ajoutez en filet l'huile de noix, l'ail épluchez et hachez, salez et poivrez. Ajoutez et mélangez aux ingrédients.

Vous pouvez ajouter des noix, des graines de votre choix, de la féta. Le choix de votre vinaigrette selon vos goûts : moutarde, citron, au miel, à l'érable, framboise, xérès. Ajoutez dans votre assiette, câpres ou anchois. Avant de servir, préparer dans vos assiettes avec des feuilles de salade. Quand une envie de salade vous prend, l'inspiration vient toute seule selon ses envies.

Tagliatelles au chou pointu, viande hachée et chèvre

Ingrédients : 400 g de tagliatelles, 500 g de viande de bœuf hachée, ½ chou pointu, 50 g de fromage de chèvre, 1 gousse d'ail, 50 ml de crème fraîche, 1 cuillère à café d'épice à chili, 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel, poivre.

1. Emincez l'ail et faire revenir dans une casserole anti adhésive.
2. Ajoutez la viande hachée. Faites revenir en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit cuite.
3. Ajoutez alors l'épice à chili, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Nettoyez le chou et le couper en lanières.
5. Ajoutez le chou à la viande hachée et cuire durant un bon quart d'heure jusqu'à ce que le chou soit très tendre.
6. Ajoutez le chèvre coupé en rondelles au mélange viande hachée/chou. Le laissez fondre ajoutez la crème fraîche.
7. Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau salée. Y faire cuire les tagliatelles « al dente », les égouttez.
8. Servez les pâtes dans des assiettes, recouvrez du mélange chou/viande/chèvre, parsemez de parmesan, vous pouvez ajouter une rondelle de chèvre éventuellement.

Vous pouvez utiliser du chèvre frais, plutôt qu'une bûche de chèvre.

Blettes à l'ail et au persil

Ingrédients : 1 bouquet de blettes, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 1 bouquet de persil, sel, poivre.

1. Enlevez les feuilles vertes des blettes, coupez les blancs en petits tronçons de 4 cm.
2. Faites-les cuire à la vapeur 30 minutes environ.
3. Hacher la gousse d'ail. Emincez le persil.
4. Dans une poêle, mettez un peu d'huile d'olive, ajoutez les blettes, l'ail et le persil, salez, poivrez selon votre goût. Mélangez, laissez réchauffer tout doucement.

Accompagnez de poisson, viande.