



Votre panier de la semaine du 13 juin au 19 juin:

Pommes de terre cheyenne, salade, courgette, oignon de florence, chou pointu, betterave rouge, petit pois.

Petit pois : appartient à deux grandes familles, celles des légumes et des féculents tout comme le maïs. Pour les faire cuire, plongez-les 12 à 18 minutes selon que vous les aimez al dente ou bien fondants, dans une casserole d'eau en ébullition salé ou non. Rafraîchir immédiatement à l'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver leur couleur.



Nos suggestions de recettes

Recette de velouté de cosses de petits pois

Ingrédients : 250 g de petits pois, 1 l d'eau ou de bouillon de volaille, 300 g de pommes de terre, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 20 g de beurre (ou de ghee), crème fleurette, sel, poivre, persil ou ciboulette.

1. Ecossez les petits pois que vous réservez pour une autre recette.
2. Récupérez les cosses et ôtez les morceaux de tiges et pédoncules.
3. Rincez-les abondamment à l'eau froide.
4. Blanchissez-les, départ eau bouillante pendant 5 minutes et égouttez. Rincez à nouveau à l'eau froide.
5. Suez les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées au beurre et ajoutez les cosses. Suez quelques minutes.
6. Ajouter les pommes de terre en quartiers.
7. Mouillez avec le litre d'eau ou de bouillon de volaille, cuire à frémissements 30 minutes.
8. En fin de cuisson mixez le potage et passez au chinois afin d'éliminer toutes les fibres.
9. Créméz légèrement avant de servir et ajouter quelques pluches de persil ou de ciboulette ciselée.

Vous pouvez servir ce velouté froid, dans ce cas, vous ne créméz pas mais, un tourbillon de crème fouettée et un peu de ciboulette ciselée.

Clafoutis salé

Ingrédients : 250 g de petit pois, 100 g de lardons fumés ou bacon, 60 g de farine, 3 œufs, 1/3 de L de lait, 1 noix de beurre, sel, poivre.

1. Faites revenir les lardons dans une poêle à sec durant 10 min en remuant souvent.
2. Préchauffez le four à 200°C
3. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, ajoutez les œufs un à un. Incorporez le lait et mélangez à nouveau pour obtenir une crème lisse.
4. Beurrez un moule à gratin et versez-y la pâte.
5. Ajoutez les petits pois et les lardons, placez au four environ 50 minutes. Servez chaud

Pizza avec pâte à la courgette

Ingrédients :pâte à la courgette : 100 g de farine complète, 1 œuf, 2 courgettes, poivre, origan. Garniture : base rouge : sauce tomate, base blanche : yaourt, poivre, quelques champignons de paris, 1/2 poivron jaune ou orange, 1/4 de brocoli, 2 tranches de jambon, 1/2 boule de mozzarella

1. Epluchez, puis râpez les courgettes. Placez les courgettes râpées dans un torchon sec et propre pour retirer le maximum d'eau, appuyez bien fort.
2. Dans un grand bol, mélangez les courgettes râpées essorées, l'œuf, la farine complète, du poivre et de l'origan jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Préchauffez votre four à 220° C (th.7). Etalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Pour l'épaisseur c'est en fonction de vos goûts, enfournez pour 20 minutes.
4. Ajoutez de la sauce tomate, des légumes, du fromage, du jambon... créatif et gourmand.
5. Si vous préférez une base blanche, utilisez 1 yaourt, un peu de poivre et de cumin ou autres épices et mettez votre garniture de votre choix.
6. Placez à nouveau au four, toujours à 220° C pour 10 minutes ou plus suivant vos garnitures. Servez chaud.

La pâte à la courgette est une excellente base pour une pizza, des croque-monsieur, des gaufres salées.