



Votre panier de la semaine du 20 juin au 26 juin :

Pommes de terre, salade, courgettes, oignons de florence, fèves, persil, oignons blancs.

. *Les fèves fraîches se consomment crues ou cuites.*



Nos suggestions de recettes

Purée de fèves et œufs mollets

Ingrédients : 450 g de fèves, 1/2 cube de bouillon de volaille, 1 cuillère à café de curcuma, 1/4 cuillère à café de cumin, 1 grosse échalote, 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 à 15 cl de crème fraîche épaisse, 1 ou 2 œufs par personne

1. Faites bouillir de l'eau avec le cube de bouillon de volaille, puis y mettre les fèves à cuire pendant 6 minutes environ.
2. Faites revenir l'échalote dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Lorsque les fèves sont cuites, passez-les au Blender ou autre appareil pour en faire une purée très fine.
4. Ajoutez la purée de fèves à l'échalote et y mettre le curcuma, le cumin, la coriandre et la crème fraîche. Laissez chauffer à feu doux.
5. Faites bouillir de l'eau pour faire cuire les œufs mollets. Plongez les œufs, 6 minutes dans l'eau bouillante, à la reprise de l'ébullition. Sortir les œufs cuits juste à point et passez-les sous l'eau fraîche, écaillez-les.
6. Présentez les œufs sur la purée dans chaque assiette ou sur votre plat de service.

Blinis de pommes de terre et caviar de courgettes

Ingrédients : **blinis pomme de terre :** 300g de pommes de terre, 30 g de comté râpé, 2 œufs. **Caviar de courgettes :** 250 g de courgettes, 1 jus de citron, 1 gousse d'ail, 1 filet d'huile d'olive, coriandre, grains de sésame, sel, poivre.

1. Préparez le caviar de courgette : lavez et taillez les courgettes en rondelles ou en gros dés. Faites revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (15 minutes de cuisson).
2. Mixez en ajoutant un filet d'huile d'olive si nécessaire. Salez, poivrez et ajoutez quelques feuilles de coriandre finement ciselée, les graines de sésame et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Placez au frais.
3. Préparez les blinis de pommes de terre : lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
4. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes après ébullition. Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes.
5. Egouttez les pommes de terre et les passez au presse-purée dans un saladier et ajoutez les 2 jaunes d'œufs, le comté, salez, poivrez et mélangez.
6. Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez 1/3 des blancs d'œufs battus à la purée de pomme de terre et mélangez délicatement. Incorporez le reste des blancs et mélangez à nouveau délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
7. Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'olive. Déposez une belle cuillerée à café de pâte, l'aplatissez légèrement avec le dos d'une cuillère. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes à feu moyen et retournez le blini délicatement sur l'autre face, appuyez de nouveau légèrement avec le dos de la cuillère sur le dessus et laissez cuire de nouveau 2 à 3 minutes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
8. Tartiner un peu de caviar de courgette sur chaque mini-blinis et déguster sans plus attendre

Salade croquante de fèves, oignons

Ingrédients : *200 g de fèves, 2 oignons blancs, 2 oignons de florence, 4 tranches de jambon de parme, persil, sel, poivre, huile d'olive, 1 citron*

1. Ecossez et faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les et arrosez-les d'eau glacée. Retirez la peau blanche qui les enrobe.
2. Effilochez le jambon en lanières.
3. Nettoyez les oignons et échalotes, émincez-les avec une partie de leur tige verte.
4. Brossez le citron et prélevez son zeste.
5. Versez l'huile dans un saladier. Emulsionnez-la avec le jus de citron puis ajoutez le sel, poivre, ajoutez les fèves, les oignons émincés et les lanières de jambon. Mélangez et servez à température ambiante ou frais. Décoré de persil et de zestes fins de citron. Remplacez le jambon par de la truite fumé ou saumon.