



Votre panier de la semaine du 12 septembre au 18 septembre :

Pommes de terre, salade, courge spaghetti, carottes, aubergines, tomates et blettes



Nos suggestions de recettes

Gâteau suisse aux carottes

Ingrédients : 300 g de carottes râpées, 250 g d'amandes en poudre, 4 œufs, 200 g de sucre, 60 g de farine, le zeste et le jus d'1 citron, ½ sachet de levure, 1 pincée de sel, du beurre pour le moule. Glaçage : 1 cuillère à soupe de jus de citron, 150 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Epluchez et râpez les carottes, de façon à en obtenir 300 g.
3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez un à un le zeste et le jus du citron, les carottes râpées, l'amande en poudre, la farine, le sel et la levure. Mélangez bien entre chaque ingrédient.
4. Battez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la pâte.
5. Beurrez et farinez le moule, versez la préparation et faire cuire 40 à 50 minutes, selon votre four.
6. Une fois cuit, laissez-le refroidir et démoulez.
7. Pour le glaçage : mélangez le jus de citron, le sucre glace et le blanc d'œuf. Etalez-le sur le gâteau et laissez sécher.

Courge spaghetti aux blettes gratinées

Ingrédients : Pain : ½ courge spaghetti, ½ botte de blette, 1 oignon, parmesan, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre..

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez en 2 la courge spaghetti, dans le sens de la longueur.
2. Déposer une partie de la courge sur une plaque du four côté chair en haut et badigeonnez d'huile d'olive pour éviter qu'elle ne sèche.
3. Enfournez et laissez cuire à 180°C environ 35 minutes, (le couteau doit facilement pénétrer la chair).
4. Pendant ce temps, coupez les blettes entières en lamelles. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes.
5. Sortez la courge du four.
6. Enlevez les graines et avec une fourchette grattez pour faire des spaghettis, réservez. Réservez la coque de la courge également.
7. Egouttez vos blettes cuites
8. Epluchez l'oignon et faire revenir dans une poêle huilée.
9. Dans un saladier, mélangez la chair de courge, les blettes et l'oignon cuits, assaisonnez selon votre goût.
10. Répartissez le tout dans la peau de la courge. Parsemez de parmesan.
11. Remettre au four quelques minutes pour faire légèrement griller.

Vous pouvez faire une petite béchamel ou ajoutez de la crème fraîche liquide. Ajouter des œufs avant de remettre au four. Utilisez des épices selon vos goûts.

Samoussas aux blettes et à la féta

Ingrédients : 1 botte de blettes, 60 g de Saint Môret, 40 g de beurre + 1 noix, 80 g de féta, 1 échalote, 1 gousse d'ail, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Nettoyez les feuilles de blettes et les ciselez.
3. Pelez et émincez l'échalote faire de même avec la gousse d'ail.
4. Faites revenir l'échalote dans une sauteuse avec une noix de beurre, ajoutez les feuilles de blettes, versez un filet d'eau, ajoutez l'ail écrasée, salez et poivrez, laissez cuire 15 minutes, il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson.
5. Faites fondre le beurre, coupez les feuilles de brick en deux, repliez la partie arrondie, passez un peu de beurre fondu, tartinez d'une fine couche de SAINT-MORET, déposez une petite cuillerée de blette, posez un morceau de féta et repliez en triangle pour former le Samoussa.
6. Placez les Samoussas sur une plaque garnie de papier cuisson. Enfournez une dizaine de minutes pour les dorer en surveillant.