



Votre panier de la semaine du 10 octobre au 17 octobre :

Pommes de terre, salade, courge sucrine du Berry, chou rouge, aubergines, poivrons, piment et blettes



Nos suggestions de recettes

Sucrine du Berry gratinée au bleu

Ingrédients : ½ courge sucrine du Berry, épices au choix, 1 filet d'huile d'olive, 40 g de petites pâtes (style plombs), 50 g de champignons au choix, 1 noix de beurre, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 35 g de bleu, ½ cuillère à soupe de graines mélangées (tournesol, lin et courge), sel et poivre.

1. Posez-la demie courge dans un plat allant au four, versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'épices. Enfourez 30 minutes à 180°C.
2. Faites cuire les petites pâtes, les égoutter et réservez.
3. Emincez les champignons.
4. Si la courge est cuite, laissez tiédir.
5. Faites fondre le beurre, faites revenir l'échalote, ajoutez les champignons, l'ail écrasé et laissez cuire 5 minutes, assaisonnez de sel et de poivre.
6. Allumez le four à 200°C, retirez la chair de la courge encore tiède.
7. Dans un saladier mélangez-la avec les champignons et les petites pâtes. Ajoutez le bleu, coupez en petits morceaux, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Répartissez dans la demi-courge, posez des morceaux de bleu et parsemez de graines.
8. Enfourez 10 minutes et faites gratiner 5 minutes.

Accompagnez d'une salade, d'œuf cocotte, mollet ou sur le plat. Vous pouvez remplacer les pâtes par du riz, quinoa ou d'autres céréales.

Fricassée de chou rouge aux lardons et au mascarpone

Ingrédients : 1 à 2 oignons, 1 à 2 cuillères à café de cumin, 2,5 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1,5 cuillères à soupe de sucre en poudre, 6,5 cl de vin blanc, 1 chou rouge, 280 g de lardons fumés, 4 cuillères à soupe de mascarpone.

1. Emincez le chou rouge et le faire blanchir 5 minutes. Le rafraîchir à l'eau froide et faire blanchir 5 minutes avec les lardons. Réservez.
2. Emincez l'oignon et le faire revenir à feu vif dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive. Ajoutez les lardons. Remuez sans arrêt pendant quelques minutes.
3. Ajoutez le chou rouge et bien remuer.
4. Mettez le sucre, déglacez avec le vinaigre et le vin blanc.
5. Ajoutez le cumin. Mélangez. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 30 minutes.
6. Au dernier moment, mettez le mascarpone, mélangez le temps de faire chauffer. Servir chaud.

Accompagnez de saucisse de votre choix ou d'un boudin noir aux pommes.

Flan de poivrons aux blettes

Ingrédients : 2 poivrons, 1 botte de blettes, 4 œufs, 30 cl de crème, 1 cuillère à café de piment d'Espelette, sel et poivre.

1. Lavez et faire cuire les poivrons 5 minutes dans un panier vapeur de l'autocuiseur.
2. Les peler et épépinez-les, puis mixez la chair.
3. Faites blanchir à l'eau bouillante les feuilles de blettes, les égoutter et rafraîchissez en les arrosant avec les mains.
4. Hachez grossièrement au couteau.
5. Mélangez les œufs et la crème, ajoutez la purée de poivrons, les feuilles de blettes hachées, sel, poivre et piment d'Espelette.
6. Versez dans un plat allant au four ou ramequins beurrés et mettez au four dans un bain-marie à 180°C pendant 20 minutes.

Servez chaud ou tiède. Vous pouvez mettre du piment frais à la place du piment d'Espelette.