



**Votre panier de la semaine du 18 octobre au 23 octobre :**

*Pommes de terre, salade, courgettes, Mizuna-pourpier, courge musquée de Provence, navets blancs, et carottes*



**Nos suggestions de recettes**

### Soupe de courge aux carottes et noisettes

**Ingrédients :** 500 g de courge, 200 g de carottes, 1 échalote, 25 g de noisettes, bouillon de légumes, sel et poivre, huile d'olive, eau.

1. Coupez la courge, retirez la peau et les graines.
2. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez et coupez l'échalote en rondelles.
3. Dans une casserole, faites revenir les légumes avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
4. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le bouillon de légumes ou autre, selon votre goût. Ajoutez les noisettes également.
5. Vous pouvez soit mixer le tout ensemble. Ou selon la consistance désirée, mixez que les légumes et ajoutez de l'eau de cuisson. Servir bien chaud.

*Parsemez de croûton, de lardons que vous aurez fait revenir et des cubes de fromage (Bleu ou Roquefort)*

### Crostini de chèvre au Mizuna

**Ingrédients :** 1 bouquet de Mizuna, 6 tranches de pain de campagne, 70 g de chèvre frais, huile d'olive, fleur de sel, piment d'Espelette.

1. Lavez la Mizuna et bien l'égoutter. Faites griller vos tranches de pain.
2. Mettez à chauffer un peu d'huile dans une poêle puis y mettre le Mizuna coupé en morceaux grossiers. Faites revenir 1 minute, pas plus.
3. Tartinez de fromage de chèvre frais sur les tranches de pain grillé, répartir le Mizuna puis saupoudrer d'un peu de piment et de fleur de sel. Servir.

*Parsemez de lamelles de saumon ou truite fumée. Utilisez différentes variétés de pain, de fromage, du bacon grillé, des graines de courge ou autre, noisettes, pistaches...*

**A savoir:** La Mizuna, originaire du Japon, c'est une plante crucifère de la famille du chou ou de la moutarde, un classique de l'hiver qui ressemble à la roquette avec un goût moins amer, il en existe plusieurs variétés, à consommer cru ou cuit.

### **Bœuf carottes, navets à la bière**

**Ingrédients** : 5-6 morceaux de bœuf, 5-6 carottes, 4-5 navets, 2 oignons, 75 cl de bière, sel, poivre, huile d'olive.

1. Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans un peu d'huile quelques minutes. Enlevez-les de la cocotte et réservez-les dans un récipient.
2. Versez la viande dans la cocotte, faites revenir vos morceaux, ajoutez les oignons, couvrir avec la bière, mettez le couvercle faire cuire 2 heures voir 2h30.
3. Pendant la cuisson, épluchez, lavez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites de même avec les navets. Réservez.
4. Lorsque la viande est cuite, ajoutez les légumes, poursuivez la cuisson 1h30.
5. 20 minutes avant la fin de cuisson, vous pouvez ajouter des pommes de terre.

### **Cake à la courgette, aux noix et aux abricots**

**Ingrédients** : 2 de courgettes, 100 g de carottes, 50 g d'amandes en poudre, 100 g de noix, 3 œufs, 150 g de farine, 140 g de sucre complet, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, ½ cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de cannelle, 6 petits abricots, 1 petit verre à liqueur d'Amaretto ou de noix.

1. Passez les noix sous le gril du four pour les torréfier, mixez-les avec les amandes. Réservez.
2. Nettoyez et râpez les carottes, réservez. Râpez la courgette et épongez afin de retirer de l'eau.
3. Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez les légumes râpés la poudre de noix amandes, la farines, le sel, le bicarbonate et la cannelle, mélangez bien ajoutez la liqueur de votre choix, ajoutez les abricots en petits dés et mélangez de nouveau.
4. Montez les blancs en neige que vous incorporez à la préparation délicatement. Versez dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Enfournez 40 minutes à 180°C, puis 10 minutes à 150°C. la pointe de votre couteau doit ressortir sec. Laissez tiédir avant de démouler. Il sera encore plus moelleux le lendemain.