



**Votre panier de la semaine du 31 octobre au 6 novembre :**

*Pommes de terre, salade, courge musquée de Provence, cresson, courgettes, céleri branche, et navets*



**Nos suggestions de recettes**

### **Fenouil farci au tartare de saumon**

**Ingrédients :** *2-3 fenouils, 1 grosse pomme de terre, 200 g de filet de saumon, 1 oignon, aneth, ciboulette, huile d'olive, sel et poivre.*

1. Coupez les fenouils à la base, puis retirez leur première enveloppe dure. Faites-les cuire 15 minutes et laissez refroidir.
2. Epluchez et hachez l'oignon, faites de même avec la pomme de terre et coupez-la en cubes. Coupez le saumon en dés. Mélangez le tout avec les herbes ciselées et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. Garnissez les fenouils de cette préparation et placez au frais avant de servir

### **Quiche au cresson et au jambon cru**

**Ingrédients :** *1 pâte brisée, 150 g de jambon cru, 150 g de cresson, 2 cuillères à café de moutarde, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche liquide, 10 cl de lait.*

1. Mettez la pâte dans un moule à tarte, piquez la pâte avec une fourchette et la badigeonner avec la moutarde.
2. Mixez le cresson et mettez-le sur le fond de tarte.
3. Coupez le jambon en lanière et posez-le sur le cresson.
4. Mélangez ensemble les œufs, le lait et la crème. Poivrez bien.
5. Mettez ce mélange sur le jambon et le cresson, faites cuire 20 à 25 minutes.
6. Ne pas choisir un jambon trop salé, vous pouvez le remplacer par du saumon fumé. Vous pouvez modifier, faire revenir un oignon avec des champignons, le cresson et ajoutez des crevettes.

### **Gratin de pommes de terre aux noix**

**Ingrédients :** 1 kg de pommes de terre, 200 g de jambon, 150 g de cerneaux de noix, 200 g de mozzarella, 15 g de chapelure, 2 cuillères à soupe de parmesan râpé, 30 g de beurre, 2 cuillères à soupe de gros sel, sel, poivre. Béchamel : 50 g de farine, 50 g de beurre, 50 cl de lait, sel, poivre.

1. Lavez et faire cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur.
2. Préparez la béchamel assez épaisse, ajoutez-y le parmesan et mélangez, réservez.
3. Décortiquez les noix, réservez.
4. Hachez le jambon, réservez.
5. Epluchez les pommes de terre et quand elles sont froides, coupez-les en rondelles.
6. Beurrez un plat de 4 cm de haut, allant au four. Garnissez-le avec une couche de pommes de terre, salez et poivrez et recouvrez de sauce béchamel, parsemez de jambon, de noix, et ajoutez de nouveau de la béchamel. Mettez une autre couche de rondelles de pommes de terre, recouvrez de mozzarella et de béchamel, salez et poivrez. Terminez une couche de pommes de terre et parsemez de copeaux de beurre.
7. Enfournez pendant 25 minutes.
8. A la sortie du four, parsemez de cerneaux de noix, à servir avec une salade.

### **Velouté de courgettes à la vache qui rit**

**Ingrédients :** 2 courgettes, 1 oignon, 1 pomme de terre, cube de bouillon de votre choix pour 1 l d'eau, 1-2 vache qui rit.

1. Lavez et coupez les courgettes, mettez-les dans votre récipient de votre choix, cocotte, Thermomix, blunder...
2. Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre. Ajoutez-la aux courgettes. Epluchez l'oignon que vous ajouterez.
3. Couvrez les légumes d'eau, ajoutez le cube de votre choix.
4. Faites cuire, mixez, ajoutez 1 à 2 vache qui rit pour plus crémeux.