



Votre panier de la semaine du 7 novembre au 13 novembre :

Pommes de terre, chou-fleur, courge sucrine du Berry, fenouil, carottes de couleurs, et céleri rave



Nos suggestions de recettes

Beignets de chou-fleur

Ingrédients : *1 chou-fleur, 3 œufs, 150 g de farine, 10 cl de lait, persil frais, 1 cuillère à café de curry en poudre, sel et poivre, huile pour friture.*

1. Détaillez le chou-fleur en bouquets, faites-les cuire une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez bien et réservez.
2. Dans un grand saladier, cassez les œufs. Ajoutez la farine en pluie tout en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux, assaisonnez avec du curry et un peu de poivre et de persil finement ciselé. Incorporez le lait progressivement. La quantité de lait est à ajuster selon la consistance de la pâte. Elle doit napper une cuillère. Réservez la pâte à beignets.
3. Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou dans une grande poêle. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte à beignets. Plongez-les dans l'huile bien chaude. Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Egouttez et déposez sur du papier absorbant.

Pour accompagner ces beignets salés, confectionnez une sauce express aux yaourts et aux herbes.

Courge Sucrine du Berry en gratin

Ingrédients : *1 morceau de sucrine, 1 oignon, 15 cl de crème fraîche liquide, gruyère râpé, persil, muscade, sel et poivre.*

1. Epluchez et coupé la Sucrine du Berry en grosses tranches, enlevez les graines et les fibres.
2. Emincez l'oignon.
3. Dans un plat à gratin : badigeonnez d'huile, puis disposez une couche de tranches de courge puis une autre d'oignons et de gruyère râpé. Assaisonnez de sel, poivre, muscade et persil haché.
4. Recommencez l'opération jusqu'à remplir le plat. Versez ensuite par-dessus la crème et une couche de gruyère râpé.
5. Mettez au four à 180° pendant 40 minutes.

En accompagnement n'importe quelle viande.

Tajine de poulet au fenouil

Ingrédients : 4 cuisses de poulet, 4 pommes de terre, 2 têtes de fenouil, 1 oignon, 1 poignée de raisins secs, 1 gousse d'ail, 1 fond d'huile et de margarine, 1 grand verre d'eau, sel, poivre et mélange d'épices pour tajine.

1. Dégraissez les cuisses de poulet en enlevant une grosse partie de la peau.
2. Faites-les dorer dans le mélange huile d'olive et margarine.
3. Ajoutez le fenouil coupé en 4 ou 6 selon la taille. L'oignon émincé et l'ail émincé.
4. Salez et poivrez à votre convenance, ajoutez le mélange d'épices et 1 grand verre d'eau.
5. Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en 4 ou 6 morceaux, ajoutez-les au mélange, ainsi que la poignée de raisins secs.
6. Couvrez et laissez mijoter au four pendant au moins 1 heure.
7. Servez chaud.