



Votre panier de la semaine du 14 novembre au 20 novembre :

Pommes de terre, poireaux, courge musquée de Provence, blettes ou courgettes, carottes, salade et persil



Nos suggestions de recettes

Soupe paysanne à la courge musquée de Provence

Ingrédients : 500g de courge, 1 oignon, 100g de lardon fumés, 100g de gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, ½ noix de muscade, 1 l de bouillon de légumes, huile, croûtons, noix

1. Emincez l'oignon.
2. Epluchez la courge et la coupez en morceaux.
3. Dans une cocotte ou casserole, faites revenir l'oignon émincé et les morceaux de courge.
4. Ajoutez la noix de muscade, couvrir avec le bouillon et laissez cuire 15 minutes.
5. Faites revenir les lardons dans une poêle et réservez.
6. Mixez la soupe. Servez dans des bols ou assiettes.
7. Ajoutez les lardons, la crème, l'emmental râpé, les croûtons, les noix et dégustez.

Gratin de courge Musquée de Provence au Cantal

Ingrédients : Courge, 200 g de cantal, 100ml de crème liquide, 2 cuillères à café de thym, 2 cuillères à soupe d'huile, sel.

1. Lavez bien la peau de la courge et détaillez-la en fines tranches.
2. Préchauffez le four à 180°C. Graissez légèrement un plat à gratin. Disposez les tranches de courges et badigeonnez avec l'huile d'olive. Salez légèrement et enfournez le plat pour une vingtaine de minutes.
3. Râpez ou coupez en petits morceaux le cantal. En réservez la moitié. Faites fondre l'autre moitié dans une casserole avec la crème.
4. Sortez le plat du four, répartissez la préparation sur la courge, parsemez d'un peu de thym et du restant de fromage réservez.
5. Enfourez à nouveau pour une dizaine de minutes, le temps que le fromage grille légèrement et que la courge finisse de cuire. (Vérifiez à l'aide de la pointe d'un couteau).

Curry de blettes et poireaux

Ingrédients : 2 poireaux, 3 blettes, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 250 g de lait de coco, du curry, 1 cm de gingembre frais (ou en poudre), sel, poivre

1. Coupez les blettes en morceaux et les poireaux en lamelles fines, après les avoir bien nettoyés.
2. Mettez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, parsemez de curry, de la gousse d'ail et le gingembre frais hachée ou en poudre, laissez aller 1 minute feu doux.
3. Ajoutez les poireaux, laissez revenir pendant 5 minutes, ajoutez les blettes, couvrir et laissez cuire pendant 5 minutes à feu doux.
4. Enlevez le couvercle, versez le lait de coco, salez, poivrez, finissez de cuire encore une dizaine de minutes à feu moyen, le lait de coco doit épaissir.
5. Servir bien chaud. En accompagnement semoule, riz, poisson.