



**Votre panier de la semaine du 21 novembre au 27 novembre :**

*Pommes de terre, poireaux, courge, chou-fleur, carottes , salade mâche et épinards*



**Nos suggestions de recettes**

### **Chou-fleur à la bolognaise**

**Ingrédients :** 1 chou-fleur, 1 gousse d'ail, 300 g de viande hachée, 1 oignon, 1 carotte, 100 ml d'eau, ½ cube de bouillon, 350 g de tomates concassées, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet d'herbe de Provence, 60 g de gruyère râpé.

1. Epluchez l'oignon, l'ail, et la carotte puis hachez-les finement. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis y faire revenir les légumes pendant 5 minutes. Ajoutez la viande, puis faites dorer en remuant.
2. Ajoutez les tomates, le cube de bouillon et l'eau, saupoudrez d'herbe de Provence, le sel et de poivre puis laissez cuire 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
3. Coupez le chou-fleur en fleurettes puis faites-les cuire au panier vapeur ou autre, selon votre habitude.
4. Dans un plat à gratin, déposez les fleurettes puis recouvrez de sauce bolognaise et parsemez de gruyère râpé.
5. Enfourez 15 minutes à 200°C.

### **Gratin de pommes de terre, épinard bolognaise**

**Ingrédients :** 3 pommes de terre, 1 oignon, 1 échalote, 250 g de viande hachée, 200 g de gruyère râpé, 200 g de cheddar râpé, 250g de sauce bolognaise, 50 g de d'épinards, sel, poivre.

1. Lavez, épluchez les pommes de terre en rondelles assez fines.
2. Epluchez l'oignon et l'échalote, coupez-les finement, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile, ajoutez la viande hachée, ajoutez la sauce bolognaise, mélangez et ajoutez sel, poivre, selon vos goûts, vous pouvez y mettre des épices également de votre choix.
3. Dans un plat à gratin, déposez des rondelles de pommes de terre dans le fond d'un plat recouvrez de viande bolognaise, ajoutez les pousses d'épinard et recouvrez de fromages râpés. Alternez une nouvelle fois de couche de pomme de terre, viande bolognaise et fromage.
4. Faites cuire au four 1h15 à 180°C.

*Servez chaud accompagnez d'une salade de mâche.*

## **Blanquette de saumon, poireaux, carottes et riz pilaf**

**Ingrédients :** 3 darnes de saumon, 3 carottes, 3 poireaux, 4 gousses d'ail, 2 échalotes, 1 citron, persil plat, 1 cube de bouillon de légumes, 400 ml d'eau, 200g de crème liquide entière, 1 c à s de moutarde forte,  $\frac{3}{4}$  d'un verre de riz, 1 c à s d'huile d'olive, 10 g de beurre, sel, poivre.

1. Préparez un bouillon de légumes, 400 ml d'eau et le cube de bouillon.
2. Pelez l'ail et émincez-le finement.
3. Coupez les blancs des poireaux et taillez-les finement en rondelles. Mettez-les dans votre passoire et lavez-les.
4. Lavez vos carottes, coupez-les en rondelles fines.
5. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive, ajoutez l'ail, les poireaux, les carottes, faites-les revenir durant 10 minutes sur feu moyen, en mélangeant.
6. Ajoutez le bouillon de légume, baissez le feu et couvrez, laissez mijoter 10 minutes.
7. Pelez et émincez finement les échalotes.
8. Mettez-les dans une casserole avec du beurre ou de l'huile (selon vos habitudes), faites-les revenir 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles colorent légèrement.
9. Ajoutez le riz, enrobez-le de beurre et d'échalotes.
10. Lorsqu'il est translucide, ajoutez 2 fois le volume d'eau de riz, baissez le feu, poivrez et laissez cuire à petite ébullition sans mélanger jusqu'à absorption de l'eau (10-15 minutes).
11. Coupez le citron en 2, prélevez le jus de la moitié du citron ainsi que des zestes. Avec l'autre moitié, réalisez des quartiers que vous réservez.
12. Salez votre riz en fin de cuisson et ajoutez le jus d'un quartier de citron, mélangez et réservez au chaud.
13. Rincez vos darnes, retirez la peau, vérifiez l'absence d'arrêtes, taillez le saumon en gros cubes de taille égale.
14. Ajoutez-les sur les légumes poireaux, carottes, rectifiez l'assaisonnement, couvrez, laissez cuire 5 minutes à feu doux. Incorporez le jus de citron et zeste, la crème liquide, la moutarde, le persil ciselé, mettez sur feu moyen pour réduire votre sauce et obtenir la consistance souhaitée.

*Vous pouvez varier au niveau légumes : chou-fleur à la place du poireau. Faites un riz au curry.*