



Votre panier de la semaine du 28 novembre au 4 décembre :

Pommes de terre, poireaux, courge sucrine, chou, carottes, salade et épinards



Nos suggestions de recettes

Coquilles de poisson aux poireaux

Ingrédients : *4 coquilles Saint-Jacques, 200g de poisson blanc (lieu ou merlu), 1 l de court-bouillon ou fumet de poisson, 20g + 70g de beurre pour la sauce, 70g de farine, 5cl de crème liquide, 1 jus + 1 zeste de citron, 2 blancs de poireaux, 50 g de chapelure fine, sel et poivre.*

1. Préchauffez le four en position grill à 230°C.
2. Faites votre court-bouillon de 1L, une fois chaud, plongez le poisson que vous aurez taillé en cube et les noix de Saint-Jacques pendant 5 à 6 minutes, égouttez le tout et déposez-les dans une assiette. Ne jetez pas le bouillon.
3. Dans une sauteuse chaude, déposez le beurre et ajoutez les poireaux, coupez en petites rondelles. Salez et laissez cuire et fondre doucement.
4. Dans une casserole, versez les 70g de beurre, laissez fondre, ajoutez la farine, mélangez, versez le bouillon de cuisson du poisson et cuisez comme une béchamel 5 minutes jusqu'à épaississement. Ajoutez la crème et le jus de citron (réservez du zeste) et assaisonnez.
5. Dans les coquilles, déposez une cuillerée de fondue de poireaux, dessus les morceaux de poisson et une noix de Saint-Jacques. Nappez ensuite de sauce et saupoudrez de chapelure, ajoutez 1 à 2 petites noix de beurre.
6. Déposez sous le gril et faites gratiner 5 minutes, à la sortie ajoutez le zeste de citron sur les coquilles gratinées.

Tarte rustique épinard et emmental

Ingrédients : *2 gousses d'ail, 400g d'épinard, 200g de crème fraîche, 200g d'emmental râpé, noix de muscade, 1 pâte brisée, 80 g de salade, 40 de noix, 4 c à s d'huile d'olive, 1 à 2 œufs.*

1. Ciselez l'ail, déchirez grossièrement les feuilles d'épinards.
2. Faites chauffer un léger filet huile d'olive dans une poêle à feu vif.
3. Ajoutez les épinards. Salez et poivrez généreusement et laissez dégorger les épinards 3-4 minutes ou jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée. Pressez-les pour faire sortir leur eau si nécessaire.
4. Ajoutez l'ail et la crème dans la poêle et faites cuire le tout 1-2 minutes.
5. Battez l'œuf dans un bol, ajoutez-le aux épinards à la crème, l'emmental râpé, de la noix de muscade, sel et poivre selon votre goût.
6. La préparation doit-être légèrement liquide, sinon ajoutez un peu plus d'œuf.
7. Mettez la pâte sur une plaque de cuisson, étalez une fine couche de moutarde sur la pâte en veillant à laisser un bord de 2,5 à 3 cm. Repliez les bords de la pâte. Ajoutez-la face aux épinards en répartissant bien. Saupoudrez du reste d'emmental.
8. Enfournez 20-25 minutes

Vous pouvez remplacer l'emmental par du chèvre.

Gratin sucrine du Berry

Ingrédients : 500g de courge, 1 à 2 oignons, 20 cl de crème fraîche liquide, gruyère râpé, persil, noix de muscade, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez la courge en tranches, enlevez les graines et les fibres, puis la peau. Emincez l'oignon.
3. Huilez un plat à gratin puis disposez une couche de tranches de courge, de l'oignon et du gruyère râpé. Assaisonnez, sel, poivre, muscade et persil haché.
4. Recommencez l'opération, versez ensuite par-dessus la crème et une couche de gruyère râpé.
5. Faites cuire au four pendant 40 minutes.

Accompagnez avec n'importe quelle viande.