



**Votre panier de la semaine du 30 janvier au 5 février :**

*Pommes de terre Annabelle, poireaux, courge bleue de Hongrie, carottes, salade mâche et jeunes pousses, chou de Bruxelles et radis noir*



**Nos suggestions de recettes**

### **Poêlée paysanne aux choux de Bruxelles**

**Ingrédients :** 500 g de choux de Bruxelles, 2 carottes, 3 pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 150 g de poitrine fumée, 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre, huile d'olive.

1. Préparez les choux de Bruxelles, coupez les pieds et enlevez les premières feuilles si besoin.
2. Plongez les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante avec un peu de bicarbonate alimentaire, réservez.
3. Épluchez les carottes et coupez en rondelles, épluchez les pommes de terre puis taillez-les en cubes. Cuire le tout 35 minutes à la vapeur.
4. Emincez l'oignon et écrasez l'ail. Dans une sauteuse ou autre faitout à votre habitude, faites revenir la poitrine coupée en lardon dès qu'ils sont colorés ajoutez l'oignon et l'ail, remuez.
5. Incorporez les légumes, carottes, pommes de terre et choux de Bruxelles avec 1 filet d'huile, salez et poivrez et le persil haché, remuez laissez cuire à couvert, sur feu doux, pendant 15 minutes en remuant de temps en temps, servir immédiatement.

*Vous pouvez ajouter de la crème fraîche dans votre assiette.*

### **Frites de radis noir au four**

**Ingrédients :** 2 radis noir, 3 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 à 2 cuillère à café de paprika

1. Préchauffez le four si besoin, thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez et pelez le radis noir
3. Coupez-le en forme de frites. Déposez-les dans un contenant à couvercle.
4. Ajoutez par-dessus, l'huile d'olive saupoudrez de poivre, de paprika et sel.
5. Fermez la boîte et secouez le tout.
6. Déposez les frites de radis noir sur une plaque allant au four et faites cuire 25 minutes à chaleur tournante.

*Mettre le sel dans votre assiette. Pour les enfants panachez avec de la carotte et de la pomme de terre.*

### **Potage de courge et poireaux**

**Ingrédients :** *¼ de courge, 2 poireaux, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre, huile d'olive, beurre doux, crème liquide.*

1. Epluchez et coupez l'oignon en lamelles. Lavez les poireaux et les coupez en morceaux. Epluchez la courge et la coupez en gros cubes.
2. Faites chauffer l'huile et le beurre, dans un faitout de votre choix, ajoutez l'oignon que vous faites blanchir.
3. Ajoutez les poireaux, mélangez, pendant quelques 5 minutes, ajoutez la courge et le persil, sans cesse de mélanger, salez et poivrez. Laissez revenir pendant 5 bonnes minutes. Ajoutez 1.5 L d'eau. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de courge soient devenues tendres.
4. Mixez.
5. Servir dans des assiettes ou bol avec un peu de crème liquide, croûtons et pourquoi pas du gruyère râpé.