



Votre panier de la semaine du 13 au 19 février :

Pommes de terre, poireaux, carottes, salade mâche, épinards, chou et échalotes



Nos suggestions de recettes

Mafalde à la crème de poireaux

Ingrédients : 2 ou 4 poireaux, 500 g de pâtes (farfalle), 6/8 tranches de saumon fumé, 20 cl de crème fraîche, parmesan râpé, sel et poivre.

1. Lavez les poireaux et émincez-les (le blanc et début du vert).
2. Faites-les revenir 10 minutes dans une grande poêle avec une noix de beurre, en remuant très régulièrement.
3. Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Et faite cuire les pâtes en respectant le temps de cuisson indiqué.
4. Une fois les poireaux fondants, ajoutez la crème fraîche, mélangez, ajoutez, le parmesan, le sel et poivre, mélangez de nouveau.
5. Ajoutez les pâtes égouttées, le saumon fumé coupé en morceaux, si vous voulez liquéfier la sauce ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes.

Vous pouvez remplacer le saumon fumé par un autre poisson, poitrine fumé, bacon, du blanc de volaille, du canard, ou du jambon que vous mettrez dans vos assiettes en lamelle.

Lentilles aux épinard et lait de coco

Ingrédients : 400 g de lentilles, 2 oignons, 300 g d'épinards (voir plus), 2 c à soupe de pâte de curry, 400 ml de lait de coco, sel, poivre, 2 c à café de mélange d'épices indienne.

1. Rincez les lentilles et faites-les cuire dans 3 fois le volume d'eau pendant 20 minutes.
2. Rincez les feuilles d'épinards.
3. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 c à soupe d'huile d'olive, ajouter les oignons émincés mélangez, ajoutez les épinards, faite revenir quelques minutes, puis incorporez la pâte de curry, les épices, le sel et poivre. Mélangez bien.
4. Ajoutez les lentilles ainsi que le lait de coco.
5. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse.
6. Rectifiez l'assaisonnement et servir aussitôt.

C'est un plat indien, donc accompagné de riz. Pour la pâte de curry, il en existe 2 sortes, rouge épicée, verte douce. Vous la trouverez en grande surface rayon produits asiatiques, magasins spécialisés. Certains Cumin peuvent remplacer le curry.

Croquettes de pommes de terre au gruyère et au jambon cru de Savoie

Ingrédients 350 g de pommes de terre, 2 jaunes d'œufs + 1 œuf entier, 40 g de beurre, 150 g de gruyère de Savoie, 2 tranches de jambon cru de Savoie, 90 g de chapelure, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, noix de muscade, sel et poivre.

1. Epluchez puis faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Une fois cuites, les écraser pour faire une purée.
2. Coupez les tranches de jambon en petits morceaux et râpez le gruyère.
3. Dans un bol, mettez la purée, le jambon le beurre coupé en petits cubes, le gruyère et les deux jaunes d'œufs. Mélangez, assaisonnez : sel, poivre et noix de muscade, mélangez pour obtenir une consistance homogène et faire des boules de pâte.
4. Mettez de la chapelure dans une assiette, dans un bol battre l'œuf avec l'huile d'olive. Passez chaque boule dans l'œuf puis la chapelure.
5. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile à friture (ou selon vos habitudes). Faites frire les croquettes sur feu moyen à fort pendant une minute de chaque côté.
6. Posez sur du papier absorbant et servir bien chauds.

Bon appétit.