



Votre panier de la semaine du 20 au 26 février :

Pommes de terre Cheyenne, céleri boule, carottes, salade, panais, navets boule d'or et épinards



Nos suggestions de recettes

Blanquette de cabillaud aux légumes anciens

Ingrédients : *4 pavés de cabillaud, 200 g de carottes, 200 g de navets boule d'or, 200 g de panais, 15 g de beurre, 20 cl de crème semi épaisse, 1 jaune d'œuf, 1 c à s de maïzena, sel, poivre, estragon.*

1. Préparez les légumes : pelez, coupez en dés et faites revenir 2 mn dans une sauteuse, avec le beurre, salez et poivrez, ajoutez 30 cl d'eau et cuire 30 minutes à feu doux.
2. Au bout de 30 minutes, déposez le poisson par-dessus les légumes, couvrez et laissez mijoter 10 mn.
3. Egouttez les légumes et poisson, conservez le jus de cuisson dans la sauteuse. Faites réduire des 2/3 avant d'ajouter la crème. Réservez.
4. Fouettez le jaune d'œuf dans un bol avec la maïzena et 1 louche de bouillon prélevé.
5. Verser le tout dans la sauteuse au jus de cuisson, chauffez sur feu doux pendant une dizaine de minutes.
6. Remettez les légumes et le poisson à chauffer doucement. Servir chaud.

Cake aux épinards, champignons et noisettes

Ingrédients : *180 g de farine, 3 œufs, 8 cl d'huile d'olive, 15 cl de lait végétal, 1/2 sachet de levure, 50 g de gruyère râpé, 700 g de champignons (soit valeur d'1 grosse boîte), 100 g d'épinards, 50 g de noisettes, sel, poivre.*

1. Lavez, émincez les champignons. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile et faites revenir les champignons pour qu'ils perdent leur eau.
2. Lavez, (équeutez les épinards selon votre goût), hâchez-les.
3. Concassez grossièrement les noisettes.
4. Préchauffez le four à 180°C. (selon votre four).
5. Dans un récipient, battez énergiquement les œufs avec l'huile d'olive. Ajoutez le lait. Ajoutez progressivement la farine en mélangeant pour ne pas faire de grumeaux. Ajoutez la levure et le gruyère râpé. Salez et poivrez. Mélangez (au robot ou batteur), bien entre chaque ajout.
6. Incorporez les champignons, les noisettes et les épinards.
7. Répartissez dans un moule à cake huilé ou beurré et fariné
8. Enfournez et cuire 35 à 40 minutes.

Rémoulade de céleri rave à la pomme verte

Ingrédients 1 céleri, 1-2 pommes verte, 1 citron, 1 yaourt nature, moutarde au curry, sel, poivre.

1. Epluchez et râpez le céleri. Réservez.
2. Dans un saladier, mettez du sel, poivre, 1 à 2 cuillères à café de moutarde au curry, mélangez, ajoutez le yaourt, puis le céleri râpé, mélangez.
3. Lavez les pommes, coupez-les en petits bâtons.
4. Dans une assiette, mettez 2-3 cuillères à soupe de céleri, en forme de dôme, posez les bâtons de pomme.

La sauce moutarde est plus légère qu'une mayonnaise. La pomme verte apporte de l'acidité et de la fraîcheur.

Vous pouvez ajouter du crabe et des noix ou noisettes.

A NOTER : Afin de mieux conserver vos légumes, s'ils contiennent encore de la terre, ne les lavez pas, conservez-les dans les sacs kraft, qui les protège de la lumière soit au frigidaire ou dans un endroit frais, cave ou autre. (Oter les élastiques).