



Votre panier de la semaine du 13 mars au 19 mars :

Pommes de terre, épinards, carottes, salade, poireaux, chou vert et rutabagas



Nos suggestions de recettes

Riz aux épinards

Ingrédients : *huile, 1 oignon, 1/3 cube de bouillon, laurier, 350 g d'épinard, 140 g de riz.*

1. Laver les épinards puis coupez en lamelles.
2. Faites revenir l'oignon avec de l'huile (de votre choix), puis ajoutez les épinards, le laurier. Réduire les épinards en bouillie en les cuisant à feu moyen. Attention qu'ils ne collent pas au fond.
3. Ajoutez le riz recouvrir avec le bouillon. Laissez cuire à feu doux 20 mn, en remuant de temps à autre.

En accompagnement viande ou poisson. Vous pouvez mettre des lardons que vous faites revenir avec l'oignon.

Gratin de rutabaga et pommes de terre à l'origan

Ingrédients : *200 g de pommes de terre, 300 g de rutabagas, 300 g de poireaux, 8 ml d'huile d'olive, 110 g de mozzarella, beurre, sel, poivre, origan.*

1. Préchauffez le four à 175°C. Si besoin.
2. Epluchez les pommes de terre et les rutabagas, coupez-les en tranches de 1 cm. Nettoyez les poireaux, éliminez la partie vert-foncé et coupez-les en morceaux d'environ 0.5 cm d'épaisseur. Réservez.
3. Coupez la mozzarella en dés grossiers, réservez.
4. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse ou autres, faites revenir les poireaux 3-4 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les autres légumes et cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés, en brassant de temps à autre. Salez et poivrez, puis transférez le tout dans un plat à gratin parsemez de dés de mozzarella et saupoudrez d'origan.
5. Mettez au four 20-25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le fromage forme une belle croûte dorée. Accompagnez d'une salade.

Tartiflette au chou vert

Ingrédients : *1 chou vert, 1 reblochon, 1 oignon, 100 g de lardons, 30 g de crème fraîche, 20 cl de vin blanc, 1 filet d'huile d'olive.*

1. Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C). (selon votre four).
2. Lavez le chou et émincez-le en lamelles. Plongez-le dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'oignon. Dans une poêle, faites-le fondre avec les lardons pendant 5 minutes puis ajoutez la crème et le vin. Salez et poivrez.
4. Dans un plat à gratin, disposez le chou égoutté puis versez la préparation. Ajoutez le reblochon coupé en deux, croute vers le haut, enfournez 15-20 minutes.

Pour un fondant supplémentaire, vous pouvez ajouter quelques morceaux de pommes de terre cuits à l'eau.