



Votre panier de la semaine du 27 février au 5 mars :

Pommes de terre Cheyenne, chou vert, carottes, salade, poireaux, thym et échalotes



Nos suggestions de recettes

Galettes de poireau et carotte

Ingrédients : 2-3 carottes, 2-3 poireaux, 4 échalotes, 150 g d'eau, 60 g de farine (sarrasin, blé, riz...), 1 cuillère de curry, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1. Pelez et taillez les carottes en petits cubes. Nettoyez les poireaux et coupez-les en fines rondelles. Epluchez les échalotes et coupez-les finement.
2. Déposez l'ensemble dans une poêle avec l'eau. Couvrez et laissez cuire jusqu'à totale absorption de l'eau.
3. Ajoutez l'huile et faites revenir 5 minutes.
4. Transférez les légumes dans un récipient. Ajoutez la farine et le curry, salez et poivrez. Mélangez et formez des galettes à l'aide des mains.
5. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Déposez des galettes, faites revenir des 2 côtés. Renouvelez autant de fois que nécessaire.

Vous pouvez supprimer le curry, le remplacer par une autre épice selon vos goûts ou nature.

Gratin de chou vert tomate

Ingrédients : 1-2 chou vert, 1 boîte de tomates pelées (200 g), gruyère râpé, crème liquide, huile d'olive, thym, sel, poivre, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, bicarbonate.

1. Epluchez et coupez les échalotes en petits morceaux. Epluchez l'ail et coupez-en 4, ôtez le germe.
2. Coupez le chou en fine lanières. Réservez.
3. Egouttez la boîte de tomate pelées, (vous pouvez utiliser des tomates fraîches (4) que vous ébouillantez, pelez, coupez en deux, videz des pépins et coupez en cube.
4. Dans une casserole, versez de l'huile d'olive, ajoutez l'échalote, faites chauffer, une fois translucide, ajoutez les tomates en cubes, mélangez, ajoutez l'ail et du thym, laissez chauffer à feu doux 7 minutes. Puis réservez.
5. Pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau salée avec une cuillère de bicarbonate, plongez-y les lanières de chou vert 5 minutes. Puis plongées les dans un saladier d'eau froid avec des glaçons, jusqu'à refroidissement. Egouttez.
6. Dans un plat à gratin, mettez le chou vert cuit, recouvrir de la préparation de tomate, ajoutez la crème et mettez le gruyère râpé.
7. Mettre au four à 250 pendant 10 minutes.

Accompagnement avec des saucisses, Toulouse, Morteau, Montbéliard, crépinettes.

Salade de mâches, carotte, hareng et pommes de terre

Ingrédients : *100 g de mâche, 1 carotte, 1 oignon, 100 g de filet de hareng doux fumé, 3 pommes de terre, 3 cornichons, vinaigrette*

1. Faites cuire vos pommes de terre lavez, soit vapeur ou eau bouillante, selon votre choix.
2. Lavez et essorez la mâche, réservez.
3. Epluchez la carotte et râpée là, réservez.
4. Une fois vos pommes de terre cuites et froides, enlevez la peau et coupez-les en gros cubes, réservez
5. Emincez les filets de hareng.
6. Dans des assiettes, répartissez de la mâche, des morceaux de pommes de terre, du hareng, de la carotte et je coupe des petits cubes de cornichons par-dessus.
7. Réalisez une vinaigrette montée à la moutarde, huile, vinaigre (cidre ou balsamique), yaourt et citron.