



Votre panier de la semaine du 17 avril au 22 avril :

Pommes de terre, roquette, carottes, épinards, salade, poireaux, et panais



Nos suggestions de recettes

Frites de panais et carottes au four

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 2 panais – 2 carottes – 1 c à s huile d'olive – 1 c à c curry en poudre ou paprika ou curcuma - sel

Préparation : 10' / **Cuisson :** 25'

1. Préchauffer le four à 190°.
2. Peler et couper les carottes en bâtonnets.
3. Mélanger les frites de légumes dans l'huile avec les épices, un peu de sel de façon à bien les enrober.
4. Disposer-les sur une plaque recouverte de papier cuisson sans les faire chevaucher.
5. Cuire 20 à 25' en surveillant la cuisson.

Omelette aux épinards et comté

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 10 œufs – 300 g d'épinards – 50 g de comté râpé – 20 g de beurre – 1 g de sel – 0,50 g de poivre

Préparation : 10' / **Cuisson :** 20'

1. Laver et sécher les épinards. Les faire cuire dans une poêle bien chaude avec un peu de beurre. Réserver.
2. Dans un saladier, battre les œufs à la fourchette, ajouter le sel et le poivre.
3. Dans la poêle bien chaude et beurrée, verser les œufs battus et laisser cuire 2 minutes en remuant sans cesse.
4. Ajouter ensuite les épinards et le comté râpé sur la moitié de l'omelette. Rabattre l'autre moitié de l'omelette par-dessus et laisser cuire encore 2 minutes. Servir aussitôt

Œufs cocotte aux pommes de terre et lardons

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 50 g de lardons fumés – 100 g de pommes de terre en cubes – 1 c à soupe de persillade – 4 œufs – 4 c à s de crème fraîche – 1 noix de beurre – 1 c à s d'huile – sel et poivre

Préparation : 15' / **Cuisson** 20'

1. Préchauffer le four à 150° avec un bain-marie. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les pommes de terre. Quand elles sont presque cuites, saupoudrer de persillade et ajouter les lardons. Laisser cuire 3 minutes à feu vif en remuant. Garder au chaud.
2. Beurrer les ramequins, saler et poivrer le fond. Déposer 1 c à soupe de crème dans chacun d'eux. Casser les œufs un à un, en séparant le blanc du jaune : pour cela, verser le blanc sur la crème et laisser le jaune dans la coquille.
3. Enfourner pour 6 minutes au bain-marie. Sortir les ramequins du four et du bain-marie. Déposer 1 jaune dans chacun et poursuivre la cuisson au four 2 minutes.
4. Répartir les lardons et les pommes de terre à la sortie du four. Servir aussitôt.