



Votre panier de la semaine du 22 au 28 mai:

Pommes de terre, chou-fleur, carottes, radis rose, salade, betteraves, et blettes



Nos suggestions de recettes

Soufflé léger au chou-fleur

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de chou-fleur – 200 g de fromage blanc à 20% – 2 œufs – 40 g de fromage râpé– 1 g de sel – 1 g de noix de muscade râpée – 0,5 g de poivre

Préparation : 6' **Cuisson :** 40'

1. Bien laver le chou-fleur, couper les sommités et faire cuire à la vapeur 10'.
2. Préchauffer le four à 1800. Casser les œufs pour séparer les blancs des jaunes.
3. Mixer le chou-fleur avec les jaunes d'œufs et le fromage blanc. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade, puis le fromage râpé. Monter les blancs d'œufs en neige ferme et incorporer délicatement à la préparation au chou-fleur.
4. Dans un plat allant au four, verser la préparation puis enfourner pour 25 à 30'. Servir chaud dès que le soufflé est doré.

Mousse de betterave au thon

Recette pour 6 personnes

Ingrédients : 200 g de betterave rouge cuite – 170 g de thon au naturel – 170 g de fromage frais – 50 g de jus de citron – 10 g de persil

Préparation : 15'

1. Découper la betterave en morceaux puis la mixer. Ajouter le fromage frais, le sel et le poivre puis mélanger. Réserver
2. Egoutter et émietter le thon. Laver et ciseler le persil. Incorporer le thon, le persil et le jus de citron à la préparation précédente et mixer. Réserver au frais pendant 2 heures au moins et déguster.

Gratin blettes /lardon

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : *1 pied de blettes – 1 oignon – 1 gousse d’ail – 100 g de lardons – 200 g de crème fraîche – 50 g de parmesan – huile d’olive – sel et poivre*

Préparation : *20’ /Cuisson 30’*

1. Décharger les feuilles des blettes et séparer les côtes du vert. Casser les côtes en 2 et retirer les fils. Laver ensuite verts et blancs.
2. Couper les côtes en morceaux, puis les faire cuire dans une casserole d’eau bouillante 10’ jusqu’à ce qu’elles soient fondantes. Egoutter-les et réserver dans un plat à gratin.
3. Eplucher et hacher l’ail et l’oignon. Récupérer 10 feuilles (verts) de blettes et les émincer.
4. Faire chauffer à feu vif un peu d’huile dans une poêle, puis y faire revenir l’ail et l’oignon jusqu’à ce que ce dernier soit translucide. Ajouter les lardons et les verts de blette émincés et faire revenir 5’.
5. Ajouter la crème, sel, poivre, mélanger et laisser 1’ à feu doux le temps que la crème fonde.
6. Verser cette préparation sur les côtes de blettes, mélanger un peu pour homogénéiser la répartition des ingrédients dans le gratin, puis saupoudrer de parmesan. Enfourner 15’ à 180°.
7. Servir ce gratin bien chaud.