



Votre panier de la semaine du 5 au 11 juin :

Pommes de terre, carottes, navets, salade, betteraves, chou chinois et oignons



Nos suggestions de recettes

Verrines apéritives betterave-chèvre

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g betterave – 130 g chèvre frais – 130 g fromage blanc – 10 g huile d'olive – 10 g basilic

Préparation : 15'

1. Couper les betteraves en petits cubes. Déposer une couche de betterave au fond de 8 verrines. Ciseler le basilic et le déposer sur les betteraves.
2. Mélanger le chèvre frais, le fromage blanc et l'huile d'olive dans un bol. Verser un peu de préparation dans les verrines.
3. Réserver au frais. Décorer les verrines avec un petit bouquet de mâche ou des noix avant de servir.

Salade de chou chinois

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 1 chou chinois – graines de sésame – sauce : 3 c à s huile d'arachide, 1 c à s vinaigre de pommes, poivre, sel, 1 pointe de piment, 2 c à sucre blanc, 2 gousses ail pressées

Préparation : 10'

1. Commencer par griller les graines de sésame. Réserver.
2. Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients en commençant par le sucre dans le vinaigre.
3. Couper le chou en lamelles, les mettre dans la sauce. Ajouter les graines de sésame. Mélanger et laisser macérer.
4. Très simple et très bon !

Clafoutis aux oignons et jambon

Recette pour 2 personnes

Ingrédients : 2 œufs – 6 petits oignons blancs – 200 g jambon – 40 g parmesan râpé – 50 g farine – 250 ml lait écrémé – 1 c à c huile d'olive – sel - poivre

Préparation : 15' / **Cuisson** 30'

1. Eplucher puis couper les oignons en rondelles, puis couper le jambon en morceaux
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive puis faire revenir les oignons pendant 6'.
3. Retirer, puis répartir les oignons et le jambon dans un plat à gratin.
4. Battre les œufs et le lait dans un bol puis ajouter la farine et mélanger. Ajouter ensuite le parmesan, le sel et le poivre et mélanger bien.
5. Verser la préparation dans un plat à gratin sur les oignons et le jambon puis enfourner 30' à 180°.