



Votre panier de la semaine du 26 juin au 2 juillet :

Fenouil, courgettes, salade, petits pois, origan, betteraves et oignons blancs



Nos suggestions de recettes

Salade de fenouil à la pomme et orange

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 600g fenouil – 2 oranges – 1 pomme – 6 c à s huile d'olive

Préparation : 15' / **Cuisson :** 15'

1. Emincer finement les fenouils. Zester les oranges, en presser une pour récupérer le jus et prélever les suprêmes de la seconde. Découper la pomme en fines lamelles.
2. Mettre les fenouils émincés, la pomme et les suprêmes d'orange à mariner 15' dans l'huile d'olive avec le jus de l'orange et les zestes. Saler et poivrer.
3. Servir bien frais.

Dip d'avocat et courgettes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 200 g courgettes – 1 avocat – 2 c à s fromage blanc – poivre - sel

Préparation : 5' / **Cuisson :** 10'

1. Découper la courgette en petits morceaux. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante.
2. Laisser cuire 10', puis égoutter les courgettes.
3. Prélever la chair de l'avocat. Mixer finement les courgettes, l'avocat et le fromage blanc. Saler et poivrer.
4. Réserver au frais avant de servir

Risotto à la betterave

Recette pour 6 personnes

Ingrédients : 600 g betteraves rouges cuites – 0,60 l bouillon – 300 g riz arborio – 0,15 l vin blanc – 80 g parmesan râpé – 50 g échalotes – 30 g crème fraîche épaisse – 20 g beurre – 15 g huile d'olive – 5 g ail

Préparation : 15' / **Cuisson** : 30'

1. Eplucher et mixer les betteraves en purée. Peler et émincer les échalotes. Eplucher et hacher l'ail.
2. Faire chauffer le bouillon dans une casserole.
3. Dans une autre casserole, faire revenir les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive et le beurre. Ajouter ensuite le vin blanc et le riz. Transvaser le bouillon louche par louche sans cesser de remuer. En même temps, incorporer progressivement la purée de betteraves au riz. Cuire le tout pendant 15 à 20'.
4. A la fin de la cuisson, ajouter le parmesan, la crème fraîche, saler et poivrer. Mélanger puis cuire à couvert 3'. Servir chaud.