

La recette de la semaine du Petit Panier

Salade de fenouil, de chou vert et de pommes



Ingrédients (pour 4 pers.) : 1/2 chou vert, 1 bulbe fenouil et sa partie feuillue, 2 pommes, jus et zeste d'un citron, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de moutarde forte, sel & poivre, graines de courge* (facultatif)

Préparation : Coupez le chou et le bulbe de fenouil en petites lanières et mettez dans un saladier. Hachez finement la partie feuillue du fenouil pour l'ajoutez au contenu du saladier.

Coupez les pommes en tranches minces et ajoutez au saladier.

Faites la vinaigrette : mélangez le jus et le zeste de citron à l'huile et la moutarde de Dijon, un peu de sel et de poivre. Ajoutez au saladier et bien mélanger.

Vous pouvez ajouter des *graines de courge** (ou pas) et mélanger le tout ensemble.

**Ne jetez plus vos graines de courges : récupérez les graines de vos prochaines courges, rincez puis séchez-les rapidement, assaisonnez-les ensuite avec une huile végétale (olive ou autre) et du sel (avec du sel aux herbes, c'est encore meilleur). Etalez-les sur une plaque et enfournez à 150 degrés pendant 15 min environ, selon le four, les graines doivent être dorées mais pas marron. A manger à l'apéritif, ou les parsemer sur une salade ou une soupe pour apporter du craquant.*

La recette de la semaine du Grand Panier

Gratin de courge spaghetti au poireau



Ingrédients (pour 4 pers.) :

1 courge spaghetti de taille moyenne, 1 poireau, 2 oeufs, 10 feuilles de sauge ou laurier, 350 g de brousse (ou ricotta), 2 boules de mozzarella, 2 c. à soupe de farine, huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Faites cuire la courge spaghetti à l'eau : prenez une grande marmite dans laquelle vous posez la courge et couvrez d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire 20 min (la pointe d'un couteau doit transpercer facilement la peau et la chair de la courge). Refroidissez-la en la trempant dans un bac d'eau froide. Coupez-la en deux, retirez les graines (*mais ne les jetez pas**) puis la chair à l'aide d'une cuillère.

Dans une poêle additionnée d'huile d'olive, faites revenir le poireau finement émincé avec la chair de courge. Ajoutez les feuilles de sauge ou laurier. Couvrez, réduisez le feu puis laissez cuire pendant 20 min. Retirez le couvercle et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide de cuisson.

Hors du feu, saupoudrez de farine. Donnez quelques tours de cuillère. Ajoutez la brousse (ou ricotta) mélangez. Ajoutez les oeufs battus. Mélangez. Assaisonnez. Versez dans un grand plat à gratin. Répartissez la mozzarella coupée en tranches. Parsemer de sauge. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez.

Enfounez à four chaud à 210-220°C dans le milieu du four pendant environ 20 min (dessus du gratin doit être bien doré.)

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courge spaghetti, 1 chou fleur, 1 botte de poireaux, 500 g d'oignons, 800 g de tomates, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

Petit panier : 1 chou vert, 1 fenouil, 300 g de tomates cerise, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18 h - vendredi 15 h-19 h - samedi 10 h-12h30

