



Journal du 12/02/2014



Recettes de la semaine

Pommes de terre sautées campagnarde

Ingrédients (4 personnes) : 1 oignons moyen / 125g de lardons / 1kg de pommes de terre / 2,5cl d'huile de tournesol / 1 pincées de persillade ou un peu d'ail déshydraté / ½ cuillère à soupe de gros sel / Poivre

Préparation : Épluchez les oignons et les pommes de terre. Emincez les oignons en lamelles.

Coupez les pommes de terre en cubes de 3 cm environ.

Dans une sauteuse avec de l'huile, faites revenir les pommes de terre, les oignons, les lardons.

Dès que le tout est doré, couvrez pour cuire à l'étouffée. Remuez de temps en temps. Ajoutez en fin de cuisson le persil, ou l'ail déshydraté

Soupes de poireaux

Ingrédients (pour 6 personnes) : 4 poireaux / 3 pommes de terre / 1 cube de bouillon de volaille / sel, poivre

Préparation : Lavez et émincez les poireaux. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux.

Dans une cocotte, déposez les morceaux de poireaux et de pommes de terre, recouvrez d'eau et ajoutez le cube de bouillon. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 15-20 min en surveillant.

Enfin mixez le tout et servez.

Purée de carottes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 kg de carottes / 1 verre de lait / sel, poivre

Préparation : Épluchez et coupez grossièrement les carottes, mettez-les dans un grand volume d'eau.

Faites cuire à feu vif environ 25 minutes : plantez une fourchette dans un morceau, s'il vous semble tendre, égouttez, sinon, laissez cuire encore quelques minutes.

Égouttez les morceaux de carottes, écrasez-les avec une fourchette ou un presse-purée; versez doucement le lait en mélangeant.

Mélangez doucement à feu doux quelques minutes, salez et poivrez.



Les légumes de la semaine



Paniers simples: Pommes terre (1kg), cinq pièces de poireaux, carottes (1kg), une pièce de betteraves.

Paniers doubles: Pommes de terre (2kg), dix pièces de poireaux, carottes (1,5kg), deux pièces de betteraves, oignons (500 gr).

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers !!