

Contenu du panier

- Laitue
- Scorsonères
- Chou lisse
- Poireaux
- Carottes

Paniers de plus de 1 part : choucroute

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine du 8 au 14 mars 2010

La scorsonère

Attention à l'épluchage, la scorsonère produit une sève poisseuse. Une fois épluchée, couper en tronçons de 4-5 cm et les plonger dans une eau vinaigrée. Cuire à l'eau ou à la vapeur (env. 20mn), vous pouvez ensuite les servir en salade chaude, sautées au beurre, en gratin, en tourte etc...

Scorsonères sauce hollandaise

Pour accompagner des filets de poisson.

600g de salsifis, 50 g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 1 citron, sel, piment
Faites cuire les scorsonères tronçonnées à la vapeur une vingtaine de minutes.

Egouttez-les et maintenez-les au chaud.

Faites fondre le beurre à feu très doux.

Dans un saladier, mettez les jaunes d'œufs, 10 cl d'eau froide, le sel et le piment.

Sur un bain-marie, placez le saladier puis battez au fouet jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir et à devenir légèrement mousseux.

Ajouter peu à peu le beurre fondu puis le jus du citron.

Disposer les salsifis dans un plat de servir, puis versez la sauce.

Filets de poulets au chou et au St Nectaire

350 à 400 grs de St Nectaire (ou de la Tomme), 1 chou lisse, 4 filets de poulet (escalopes, blancs), 2 tranches de lard fumé (poitrine), 1 verre de vin blanc sec, beurre, huile, sel, poivre

Faire blanchir le chou coupé en lamelles.

Dans une poêle, mettre un peu de beurre, et faire rissoler les filets de poulet.

Saler poivrer à convenance.

réserver avec le jus.

Dans un fait tout (avec couvercle), mettre un peu d'huile et faire rissoler les tranches de lard coupées en lamelles de 2cm de large.

Ajouter le chou et le vin blanc, couvrir, et laisser cuire une demi heure à feu moyen.

Peler et couper en tranches le saint nectaire

Faire pré-chauffer le four à 200°C (Thermostat 6-7)

Dans un plat passant au four, verser le chou, poser dessus les filets de poulet puis arroser avec le jus.

Recouvrir de saint nectaire et passer mettre au four.

Faire gratiner (ou juste brunir, selon le goût de chacun), puis retirer du four et servir.

La choucroute

La choucroute de cette semaine vient de Cléder et est préparée de façon artisanale avec des choux BIO. Elle doit être rincée et essorée au moins une fois avant usage. Vous pouvez la manger crue (mais oui) ou cuite (env. 2h) et n'oubliez pas qu'il n'y a pas que la choucroute alsacienne ! Vous pouvez également l'accompagner de filets de haddock ou d'une volaille.