

Contenu du panier

- Frisée
- Chou fleur
- Betterave « crapaudine »
- Poireaux
- Carottes

Paniers de plus de 1 part : céleri rave

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 50 (du 8 au 11 décembre 2008)

Avant dernière livraison de l'année

**Pour les fêtes, vous pouvez commander de la volaille Bio (le mardi 16 au plus tard pour livraison le vendredi 19)
Poulet BIO (de 1,5 kg à 2 kg) 11, 00 euros le kilo
Pintade BIO (environ 1,3 kg) 12,00 euros le kilo**

Après le succès des oranges amères de l'année dernière (pour faire de la marmelade), je vous en propose encore cette année. Le prix n'est pas encore arrêté, comme la date de livraison, (environ 2,30 euros le kilo, avant ou après les vacances ?) et dépendra du volume total commandé. Réservez rapidement !

Chou fleur et pâtes à la toscane

Pour 4 personnes :

350 g de grosses pâtes (pipe, penne...), 500 g de chou-fleur (vous pouvez faire un potage avec le reste), 150 gr de chair à saucisse, 50 g de fromage de brebis râpé (genre Etorki), 1 gousse d'ail, 1 piment rouge, 1 oignon, 1 dl de vin rouge, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Laver le chou-fleur et le couper en petits morceaux.

Dans une casserole, verser l'huile d'olive, ajouter le chou-fleur, la gousse d'ail écrasé et le piment. Laisser confire doucement.

Saler poivrer et déglacer avec la moitié du vin rouge. couvrir puis laisser cuire environ 15 minutes. (vous pouvez retirer le piment si vous n'aimez pas trop épicé).

Mettre la chair de la saucisse dans une sauteuse antiadhésive et la faire colorer. Eplucher l'oignon et le hacher finement, l'ajouter dans la sauteuse, déglacer avec le vin rouge restant et réduire à sec.

Mélanger avec le chou-fleur et réserver.

Cuire ensuite les pâtes les égoutter, ajouter la sauce et bien mélanger.

Dresser sur les assiettes, finir avec le fromage râpé et servir

Betteraves à la poitevine

Pour 3 personnes :

500 gr de betteraves, 2 oignons, beurre, 2 càs de farine, 2 à 3 càc de vinaigre de vin, sel, poivre

Eplucher les betteraves et les couper en tranche d 1 cm d'épaisseur environ.

Peler les oignons les émincés.

Faire fondre dans une sauteuse le beurre, ajouter les oignons, les mélanger et les faire cuire à feu moyen en tournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils blondissent et deviennent fondants.

Les saler et les poivrer.

Saupoudrer de farine, bien mélanger et laisser cuire encore doucement puis rajouter de l'eau de façon à obtenir un velouté.

Ajouter les betteraves.

Les mélanger bien pour les recouvrir entièrement de sauce.

Les laisser cuire toujours à feu doux.

Verser le vinaigre, mélanger, retirer aussitôt du feu et servir aussitôt.