

Contenu du panier

- Salade
- Chou fleur
- Navets nouveaux
- Poireaux
- Carottes

Paniers de plus de 1 part : céleri

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine du 9 au 15 mars 2009

Le chou fleur

Je n'aurai pas l'outrecuidance d'expliquer à des Léonards ce qu'est un chou fleur... Mais sachez qu'il peut plaire et se plaire en dehors du gratin et de la béchamel! En omelette, en beignets, en potage, en soufflé etc..

Chou fleur à la grecque

1 chou-fleur, 2 dl de vin blanc sec, 1 dl d'huile d'olive, 2 c à soupe de vinaigre, 1 boîte de tomates concassées, 1 c à soupe de concentré de tomates une dizaine de grains de coriandre sel poivre en grains, 1 morceaux de sucre thym laurier persil.

Nettoyez le chou-fleur divisez-le en bouquets. D'autre part. mettez le vin l'huile le vinaigre les tomates pelées et concassées le concentré de tomates et tous les aromates ainsi que le sucre dans une casserole. Laissez cuire le tout 15 mn à découvert puis ajoutez le chou-fleur continuez la cuisson une dizaine de minutes. Laissez refroidir. Peut se manger avec du riz, une omelette ou des filets de volaille.

Continuons dans le grec mais, cette fois-ci, avec des poireaux

6 à 8 poireaux moyens coupés en rondelles (garder le vert pour un potage ou un bouquet garnis), 2 pommes de terre coupées en cubes, 200 g de pruneaux dénoyautés, 2 gros oignons émincés, ½ boîte de tomates concassées, huile d'olive, 1 verre de vin blanc, 2 feuilles de laurier, 1 càc de cannelle, sel, poivre

Dans une sauteuse, faire revenir 2 minutes les poireaux dans l'huile.

Ajouter les oignons et laisser revenir encore 2 minutes.

Ajouter le vin, de l'eau (afin de recouvrir à peine) et les autres ingrédients à part les pommes de terre et les pruneaux.

Laisser cuire 5 minutes à feu doux puis ajouter les pommes de terre.

Faire cuire à feu doux 25 minutes avec un couvercle.

Ajouter les pruneaux 10 minutes avant la fin de cuisson.

une fois cuit, laisser reposer 10 minutes à couvert

Mijoter (express) de navets nouveaux

1 botte de navets, 2 filets (ou cuisses de poulet), thym, échalotte, ail, un verre de vin blanc, miel, huile, quelques épices (curcuma, curry, gingembre au goût de chacun), quelques olives noires sel et poivre
Brosser les navets (garder les fânes) et les cuire 15mn à la vapeur. Si vous avez choisi les cuisses, les faire cuire 1/2h à la vapeur également (enlever la peau). Détailler la viande en morceaux.

Dans un faitout, faire revenir l'échalotte et l'ail émincés, ajouter le vin blanc, le miel, les épices, les olives, la viande et les navets. Laisser mijoter 20mn. Soudoyer d'un peu de fânes hachées et servir avec du riz ou de la semoule de couscous.