

## Contenu du panier

- frisée
- Navets nouveaux
- Gros oignons roses à farcir
- poireaux
- Carottes

**Paniers de plus de 1 part : choux de Bruxelles**

# Kig ha legumaj

Semaine du 23 février au 1er mars

## Les oignons à farcir

On pense rarement à farcir les gros oignons, pourtant ils sont délicieux préparés ainsi. Vous trouverez ci-dessous la marche à suivre, pour la farce, je vous laisse à votre imagination et au bon vouloir de votre garde manger !

Eplucher soigneusement les oignons en prenant garde de ne pas endommager les premières couches.

Du côté queue, les cerner profondément en incisant, comme pour marquer le couvercle d'une bouchée, avec un couteau fin et pointu.

Faire bouillir de l'eau salée à 15 g. par litre. Y plonger les oignons et laisser bouillir 10 minutes avant de les retirer et de les égoutter.

Lorsqu'ils ont refroidis, évider chaque oignon comme on le fait d'une tomate à farcir (laisser 2 à 3 couches de pulpe intactes). Les déposer ensuite dans un plat à gratin bien beurré. Une pincée de sel sur chacun.

Hacher la pulpe d'oignon retirée. Etuver doucement sans laisser colorer, dans le beurre. La mêler ensuite à un hachis de viande, de volaille, de champignons, de riz, voir des fruits de mer ou du fromage de chèvre.

Garnir les oignons en dômes, saupoudrer de chapelure ou de fromage, arroser de beurre fondu et passer à four modéré pour obtenir un gratin doré. Arroser souvent avec le beurre de cuisson.

## Les navets nouveaux

Les navets nouveaux sont un des premiers délices du printemps et méritent tout notre respect : il ne doivent donc ni être épluchés ni être mis à cuire anonymement dans une soupe quelconque. Vous pouvez les faire cuire (glacés au sucre ou au miel servis avec des cotelettes d'agneaux) ou les préparer crus en salade. Et bien sûr, tout se mange dans le navet, même les fânes!

## Salade de navets nouveaux

Couper en tranches fines (2mm) les navets sans les éplucher. Dans un saladier, mettre 20cl d'huile d'olive, 1 cas de vinaigre de vin, 1 gousse d'ail hachée, sel et poivre et mélanger le tout avec les navets. Laisser mariner 1 nuit au réfrigérateur. A déguster en entrée ou à l'apéritif.

## Potage aux fânes de navets

Pour 2 personnes : fânes d'une botte de navet, beurre, 2 càc de Maïzéna, 1 càs de crème fraîche, 1 jaune d'oeuf, sel poivre et muscade.

Dans une casserole, faire suer les fânes grossièrement hachées dans le beurre et rajouter 70cl d'eau. Saler, poivrer et muscader. Dans un peu d'eau, délayer la Maïzéna et rajouter le mélange au potage. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux  $\frac{3}{4}$  d'heure. Retirer du feu, mixer et rectifier l'assaisonnement. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème, rajouter au potage en tournant. Servir avec des croutons.

## Choux de Bruxelles à la moutarde à l'ancienne

Nettoyer les choux et les faire cuire dans de l'eau salée 15 à 20 mn. Dans un bol, mélanger 20cl de crème fraîche, une càc de Maïzéna (ou une càs de farine) 2 à 3 càs (suivant les goûts) de moutarde à l'ancienne et poivrer. Dans une poêle faire étuver dans du beurre un oignon émincé, verser les choux et la sauce moutarde sur les oignons, mélanger et laisser mijoter 5mn.

