



Distribution de la semaine 01

Dans votre panier cette semaine :

200g de mâche
1,5kg de pommes de terre
Carottes : 500g de jaunes et
500g d'oranges
3 poireaux
1 courge Délicata
2 radis noir
1 petit chou lisse
1 betterave
3 oignons

Origine : Agriculture France
/Catégorie II / ECOCERT FR-BIO-
01

L'actu de la semaine :

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très bonne année 2018 !
Que santé, bonheur et réussite vous accompagne toute au long de ces prochains 365 jours ainsi que les suivants !

Pour commencer l'année en mode « Detox », vous remarquerez la présence du **radis noir** dans votre panier. Étant bon pour le foie, il permettra peut-être d'atténuer les conséquences des divers excès culinaires et en alcool. Car soyons honnête, rares sont ceux d'entre nous qui étaient à la diète durant les fêtes.

Idée de recette :

Courge délicata farcie au risoto de petit épeautre et tomate séchée (source : 750g.com)

1c à s de parmesan, 1 c à s de crème fraîche, Emmental râpé, 25g de tomate séchée, 0,5 l de bouillon de légume, 75g de petit épeautre, ½ oignon, 1 délicata

Couper la délicata dans la longueur. Faire cuire 15 à 20min à la vapeur. Émincer l'oignon, faire revenir dans un peu d'huile, ajouter le petit épeautre et mélanger. Ajouter petit à petit le bouillon de légumes jusqu'à cuisson complète de l'épeautre. Comme un risoto, il doit être moelleux. Ajouter le parmesan, la crème fraîche et les tomates séchées en petits dés. Garnir la délicata, ajouter un peu de fromage râpé et faire gratiner au four.

Tarte tatin au poireaux et curry (source : cuisineaz.com)

1 pâte feuilletée, 3 poireaux, 1 c à s de curry, 10 cl de crème, 45g de sucre, 1 c à s de vinaigre balsamique, 20g de beurre, sel, poivre.

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Laver les poireaux et les émincer en tronçons de 2 cm environ. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire sauter les tronçons de poireaux. Ajouter un peu d'eau. Laisser cuire à petit feu pendant 10 min en remuant, jusqu'à ce que les poireaux deviennent tendres. Dans une casserole, chauffer à petit feu le sucre avec 1 c à s d'eau. Dès que le sucre devient ambré, ajouter le vinaigre sans cesser de mélanger. Ajouter ensuite la crème et retirer la casserole du feu. Incorporer le curry. Verser le caramel dans le

fond d'un moule à tarte puis disposer les tronçons de poireaux serrés. Saler et poivrer. Recouvrir avec la pâte feuilletée en rentrant bien les bords sur les côtés du moule. Enfourner 45 min.