

Idées Recettes de la Semaine 22-2019

Chou Rave à l'aneth

750 g Chou Rave épaisse	Huile d'olive	10 cl de crème fraîche
1 c. à soupe d'aneth haché	1 c. à soupe de jus de citron	Sel, poivre

Faire blanchir le chou rave dans une grande casserole.
Chauffer l'huile, ajouter les morceaux de chou-rave, bien remuer puis verser la crème.
Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres et nappés de crème.
Saupoudrer d'aneth et éventuellement arroser d'un jus de citron.

Gâteau aux Carottes

300 g carotte	200 g poudre d'amande	150 g de sucre
75 g farine	½ paquet de levure	3 œufs

Eplucher et râper les carottes.
Battre les œufs avec le sucre, incorporer la farine, la levure, la poudre d'amande et les carottes.
Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
Faire cuire dans un moule à cake graissé 30 à 45 minutes à four moyen.

Salade d'Asperges

1 kg asperge	200 g fromage frais Nature	200 g jambon cru
1 salade	huile d'olive	

Eplucher les asperges.
Les faire cuire pendant 15 à 20 minutes à l'eau salée, les égoutter.
Dresser les asperges sur un lit de salade fraîche, parsemer de fromage frais émietté.
Recouvrir de jambon coupé en fines lamelles et arroser d'huile d'olive.
Rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

Ail Primeur

Découpez finement les tiges d'ail dans vos salades, incorporez-les à une omelette ou dans un potage

Bon Appétit !



L'Equipe de la Coopérative de la Ferme Saint-André