



Crôq' actus

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ? *

- 1 botte de navets de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 1 botte de radis du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 courge shiatsu de La Ferme des Grands Chênes (Les Lucs sur Boulogne, 85)
- 1 kg de pommes de terre chair tendre rose rubis de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 500 g de persil tubéreux du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 700 g de kiwis de EARL BIOKI (St Fulgent, 85)

Mercredi

3

mars



Le persil tubéreux ressemble à... du panais...



* Sauf problème de livraison de dernière minute

Les grammages indiqués sont approximatifs ; Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR -Bio-09.



Le mois de mars comprend 5 semaines de livraisons. Si vous n'avez pas fait d'annulation de panier ou de report, vous recevrez 5 paniers sur le mois de mars. **Le montant de votre prochain prélèvement sera donc de 72,50 € (14,50€ x 5).**

Gratin de légumes racines

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients : 500 g de légumes racines (navet, persil tubéreux, carottes...), 200 ml de crème liquide, 50 g de parmesan, estragon, 3 càs d'amandes hachées, huile de colza

Préparation :

Préchauffer le four à 225°C. Éplucher les légumes et les couper en tranches. Les faire dorer légèrement avec un peu d'huile dans une poêle. Verser les légumes dans un plat à gratin, enfourner et laisser cuire 18 à 20 min bien au milieu du four, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la crème à mi-cuisson. Sortir le gratin du four, râper le parmesan sur le dessus, puis parsemer d'estrason et d'amandes.

Source : www.regal.fr



Persil tubéreux

Spaghettis à la courge shiatsu rôtie et bacon

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 45 min

Ingrédients pour rôtir la courge : 1/2 courge shiatsu, 3 gousses d'ail, basilic séché, quelques baies roses, sel, poivre, 4 càs d'huile d'olive, 20 cl d'eau

Ingrédients pour la garniture : 320 g de spaghetti, 250 g de bacon en tranches, 3 càs de crème fraîche épaisse, parmesan, sel, poivre, graines de courges

Préparation :

Faire rôtir la courge : préchauffer le four à 200°C. Laver et bien brosser la courge, inutile de l'éplucher, ce sera plus facile une fois cuite. Avec un grand couteau, couper la demie courge en 4 morceaux et les déposer dans un plat à gratin allant au four. Verser l'eau au fond du plat, assaisonner avec le basilic, les baies roses, les gousses d'ail entières sans être épluchées, d'un peu de sel et de poivre. Terminer en arrosant avec l'huile d'olive. Enfournier environ 45 min, la courge doit être fondante, vérifier en piquant la courge avec la lame d'un couteau. Réserver. Pour la garniture : faire cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 10 min. Les égoutter et les verser dans un plat, ajouter 3 càs de crème fraîche et mélanger. Découper le bacon en fines lanières, les faire griller dans une poêle. Quand les lamelles de courge sont rôties, les sortir du four, les couper en dés en enlevant la peau et les ajouter aux spaghettis. Incorporer également les morceaux de bacon grillés, le parmesan râpé et les graines de courge. Saler et poivrer puis mélanger. Servir bien chaud

Source : www.ohlagourmandedel.com

Röstis de pommes de terre aux lardons

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 500 g de pommes de terre, 60 g de lardons, 1 œuf, 50 g de gruyère râpé, persil, sel, poivre

Préparation :

Éplucher les pommes de terre, puis les râper et laisser égoutter dans une passoire. Dans une poêle faire revenir les lardons sans matière grasse pendant 3 min. Mettre les pommes de terre dans un saladier puis ajouter les lardons, le persil, le sel, le poivre et mélanger. Ajouter ensuite l'œuf et le gruyère râpé puis bien mélanger et former des galettes de même taille. Déposer les galettes sur une plaque couverte de papier sulfurisé puis enfournier 30 min à 180°C.

Source : www.platetrecette.com

