

Contenu du panier

- Laitue
 - Pomelo
 - Navets bottes
 - Panais
 - Carottes
- Paniers de plus de 1 part : poireaux**

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine du 1er au 7 mars 2010

Exeptionnel

Choucroute Bio de chou blanc : 5 euros les 600gr
Choucroute Bio de chou rouge : 5,50 euros les 600 gr
Attention, quantité limitée, commander au plus tard
pour le lundi 8 mars à midi

Gratin de panais et navets au Morbier

500 gr de panais, 1 bottes de navets, 2 cas de miel, 2 gousse d'ail haché, 1 cas de thym, 250 g de Morbier tranché, 125 ml de crème fraîche, beurre, sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C

Trancher les panais et les navets en très fines lamelles, à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.

Emincer les fanes de navets.

Dans un grand poêlon, faire rissoler les légumes dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail et le miel, et poursuivre la cuisson 1 minute. Assaisonner de sel et poivre frais moulu et thym frais.

Répartir les légumes dans un plat à gratin, en alternant les étages avec des tranches de Morbier.

Saupoudrer de fanes de navets hachées.

Terminer avec des tranches de fromage. Arroser avec la crème.

Mettre au four et faire cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré. Servir bien chaud en accompagnement.

Le pomelo

Plus de 90% de ce qui est vendu sous l'appellation de « pamplemousse » est en fait du pomelo. Le véritable pamplemousse est un agrume asiatique plus gros que le pomelo et à l'écorce beaucoup plus épaisse. Le pomelo peut se manger en entrée (en salade avec crevettes, avocat), en accompagnement du plat principal (voir ci-dessous), ou en dessert (tarte, pomelo gratiné ou meringué)

Cuisses de poulets au pomelo

2 cuisses de poulet, 1 pomelo, 1 oignon, 1 carotte, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. café de gingembre râpé, sel, poivre

Pelez l'oignon et la carotte. Emincez finement l'oignon et râpez la carotte.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites dorer les cuisses de poulet de toutes parts. Pendant ce temps, pressez ½ pomelo, et taillez en fines lanières le zeste de cette moitié, que vous ferez blanchir à l'eau pendant une dizaine de mn.

Lorsque le poulet est doré, retirez les cuisses et faites fondre l'oignon, la carotte et le gingembre râpé.

Remettez les cuisses de poulet, les zestes blanchis, salez, poivez et versez le jus du pamplemousse.

Couvrez et faites cuire à feu doux 25 mn.

Prélevez les suprêmes de la 2ème moitié de pomelo et réservez-les.

Lorsque le poulet est cuit, servez les cuisses sur assiettes avec un peu de sauce au pamplemousse et décorez avec les suprêmes de pamplemousse.