



Recettes du mardi 14 avril 2020

Potage de lentilles vertes au bacon

80g de lentilles vertes

1 carotte

1/2 pomme de terre

1 branche de céleri

2 tranches de bacon de chez Guissa

1 échalote

Thym et Laurier

300 ml d'eau ; sel et poivre

Recette : Faites revenir l'oignon et le céleri, rajouter l'eau, la pomme de terre, la carotte et les herbes aromatiques.

Couper le bacon en lanières et rajoutez- le en milieu de cuisson.

Cuire 20 minutes.

Mixer et Assaisonner.

Escalope de veau, fricassée de chicons et champignons

1 escalope de veau de chez Guissa

1 chicon

1 pomme de terre

3 champignons

1 échalote

Faites revenir l'échalote dans une noix de beurre ou de l'huile d'olive, rajouter le chicon et les champignons coupés.

Cuire l'escalope et terminer par un filet de citron.

Servir avec une pomme de terre nature

1 yaourt

Bon Appétit !



Mercredi 15 avril 2020

Dip de Fromage blanc aux fines herbes

Fromage blanc aux fines herbes de la ferme de Thoricourt
1/2 pomme de terre.

Cuire la pomme de terre, la laisser refroidir.

Rajouter le fromage blanc sur la pomme de terre froide et déguster.

Oiseau sans tête à la bière blonde, carottes et navets

1 Oiseau sans tête de chez Guissa

1 carotte

1 navet

1 oignon

½ Bière blonde de Silly

1c à café de sucre brun ou sirop de Silly

1 c à café de moutarde ; 1 c à café de farine

Thym

80 gr de spirelli

Faire revenir l'oiseau sans tête dans une noix de beurre. Rajouter la farine, le sirop, la moutarde et mouiller avec la bière, mélanger doucement. Parsemer de thym et laisser cuire à feu doux 15 min.

Faire revenir l'oignon, la carotte et le navet dans une noix de beurre et cuire à feu doux avec un filet d'eau. Assaisonner. Cuire les pâtes 'Al dente'. Déguster le tout réuni 😊 !

1 Mineola

Bon Appétit !



Recette du jeudi 16 avril 2020

Asperges de Jurbise à la flamande

1 œuf

3 asperges de Mr Longlune

75 gr de beurre salé

Persil

Sel et poivre

Cuire les asperges épluchées à la vapeur ou à l'eau pendant 10 minutes.

Cuire l'œuf dur et écrasez-le dans le beurre fondu.

Rajouter le persil coupé, assaisonner et mélanger.

Placer le mélange sur les asperges et déguster

Le traditionnel « Américain, frites, salade »

150g d'américain préparé de chez Dominique et Carine

Salade de la Ferme de la Bosse Jauque

1 échalote

Ail, sel et poivre

2 pommes de terre en frites

Proposition sauce : base de mayonnaise + yaourt + mélange d'herbes

Compote de rhubarbe au yaourt

Eplucher et cuire les morceaux de rhubarbe. Déguster avec le yaourt en accompagnement

Bon Appétit !



Recettes du vendredi 17 avril 2020

Taboulé de betteraves Chioggia et feta

50g de taboulé (semoule)

1 betterave Chioggia de la ferme de la Bosse Jauque

1 morceau de feta

Huile d'olive, vinaigre

Menthe, Sel et poivre

Recette : Préparer la semoule : verser une proportion dans la même proportion d'eau bouillante, égrainer.

Râper la betterave. Couper la feta.

Rajouter de l'huile d'olive, vinaigre, sel et poivre + la menthe coupée dans la semoule froide.

Mélanger avec la betterave et la feta. Assaisonner.

Poitrine de poulet au jambon et fromage (recette italienne d'Emilie-Romagne)

150 gr de blanc de poulet de Gibecq

1 tranche de jambon cru de Guissa

2 asperges vertes de Mr Longlune

1 pomme de terre ; persil

1 échalote, ail , farine , sel et poivre

Fromage râpé de Thoricourt

Faites dorer le blanc de poulet salé, poivré et fariné. Disposer la tranche de jambon dessus, saupoudrer du fromage râpé et du persil. Mouiller avec un filet d'eau ou du vin blanc. Laisser cuire 10 minutes.

Blanchir les asperges vertes.

Disposer le morceau de poulet garni sur l'assiette, napper-le de sauce et garnissez-le des asperges. Accompagner d'une pomme de terre nature.

Pomme au four

Bon Appétit !

