

## **Recettes du lundi 18 mai 2020**

### **Potage aux épinards et brocolis**

100 gr de brocolis de la Bosse Jauque

80 gr d'épinards

2 jeunes oignons

1 gousse d'ail. Sel, poivre et paprika

250 ml d'eau

**Mettre** les 250 ml d'eau à chauffer. Rajouter les légumes et l'ail.

Cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Assaisonner et mixer. Ce potage peut également se déguster froid.

Facultatif : rajouter un peu de crème fraîche ou du lait.

### **Oiseaux sans tête, fusilli à la sauge du potager**

1 oiseau sans tête de Guissa

150 gr de fusilli

Mesclun de la Bosse Jauque

Sauge du potager

Huile d'olive et cc de tomates

Sel et poivre

**Cuire** la viande

**Cuire** les fusilli en y ajoutant la moitié de la sauge. Egoutter-les, rajouter une c à café de cc de tomates (garder le restant pour demain) et le restant de sauge ciselée.

Sel, poivre et paprika ou piment d'Espelette.

**Déguster** avec la petite salade assaisonnée.

### **Yaourt aux fruits de la ferme de Beauregard**

**Bon Appétit !**



**Slow Food**<sup>®</sup>  
Les Saveurs de Silly



**Mardi 19 mai 2020**

**Carpaccio de bœuf**

100 gr de carpaccio de Dominique et Carine

1 jeune oignon

Herbes aromatiques

1 citron bio

Huile d'olive ; sel et poivre

**Préparer** la vinaigrette avec l'huile, le jus d'1/2 citron, les herbes, sel et poivre. Disposer la viande et arroser-la de la vinaigrette. Laisser mariner au frigo 1 à 2h.

**Gratin de lentilles au chou-fleur**

1 bouquet de chou-fleur

100 gr de lentilles vertes

1 carotte

Concentré de tomates

Parmigiano, fromage râpé de Thoricourt

1 œuf

Crème fraîche

Thym sarriette ; 1 échalote ; épices

**Faites** tremper les lentilles pendant 2h.

Faire revenir l'échalote, rajouter les lentilles, la carotte et les herbes aromatique ; couvrir d'eau. Faites mijoter pendant 20 minutes. Rajouter le chou-fleur et cuire encore 5 minutes. Préchauffer le four sur 180°.

Mélanger l'œuf battu avec la crème fraîche, le parmigiano et le concentré de tomates. Rajouter au mélange de lentilles égoutté. Parsemer de fromage râpé et mettre au four grill pendant 10 minutes, bien surveiller.

**1 fromage blanc de St Marcoult aux fraises de la Cense des Hirondelles**

**Bon Appétit !**



## **Recette du mercredi 20 mai 2020**

### **Salade de courgette à la feta et la menthe**

1 courgette

50gr de feta

1 jeune oignon

Feuilles de menthe

Noix de muscade ; sel et poivre

**Couper** la courgette en fines rondelles et faites- la dégorger dans du sel pendant 20 minutes. Egoutter et réserver.

Couper l'oignon et la feta en petits cubes. Ciseler les feuilles de menthe.

Mélanger le tout avec une vinaigrette maison.

### **Poulet au curry**

150 gr de blancs de poulet de Gibecq

1 oignon

50 gr épinards

½ pomme

50 ml lait de coco ; Mélange de curry rouge et cumin

100 gr de riz

**Faites revenir** l'oignon et le poulet coupé en dés dans une noix de beurre ou de l'huile d'olive. Rajouter les épinards, le lait de coco, le mélange d'épices et une épice piquante (selon le goût) et cuire à feu doux pendant +/- 10 minutes. Couper une demi-pomme en morceaux et rajouter-les au mélange, cuire encore quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit fondante

Servir avec le riz cuit.

### **1 mousse au chocolat**

**Bon Appétit !**

  
**Slow Food**<sup>®</sup>  
Les Saveurs de Silly