



## **Recettes du lundi 30 mars 2020**

### **Chausson au fromage et épinards**

50g Fromage râpé de Thoricourt

20g d'épinards

1càc d'huile d'olive

Pâte feuilletée en triangle

Sel et poivre ; ail

Etaler votre pâte et placer le fromage râpé, l'huile, les feuilles d'épinards, l'ail, sel et poivre sur une demi partie.

Refermer et presser les bords.

Enfourner à 200° pendant 15 minutes

### **Couscous de poulet**

½ cuisse de poulet de Gibecq

Carottes, céleri, courgette

Coulis de tomate

Echalote

Bouquet garni

Ail, épices, sel et poivre

Couscous (semoule)

300 ml d'eau

Faire revenir l'échalote et la cuisse de poulet.

Rajouter l'eau, les légumes coupés, le coulis de tomate, l'ail, bouquet garni.

Faites cuire à feu doux 35 minutes.

Pour l'assaisonnement, nous vous conseillons des épices à couscous ou poivre de Cayenne, piment d'Espelette ou curcuma, sel et poivre.

Faites bouillir une ration équivalente à votre semoule et verser dessus, égrainer.

### **Pomme et Flan au caramel**

**Bon Appétit !**



## **Recettes du mardi 31 mars 2020**

### **Potage aux épinards**

50g d'épinards de la Ferme de la Bosse Jauque

1 pomme de terre

1 échalote

2 champignons

1 ou 2 càs de Crème fraîche

300 ml d'eau ; sel et poivre

**Recette** : Faites revenir l'échalote, puis les légumes, rajouter l'eau. Cuire 20 minutes.

Rajouter la crème fraîche en fin de cuisson et mixer. Assaisonner.

### **Escalope « cordon bleu » au chicon**

1 escalope « Cordon bleu » de chez Guissa

1 chicon

3 croquettes de pomme de terre

Faites revenir le cordon bleu dans une noix de beurre ou de l'huile d'olive avec le chicon. Baisser le feu et laisser cuire à feu moyen. Vous pouvez également rajouter un filet d'eau en guise de sauce .... Et une peu de crème, si vous aimez.  
Facultatif : 1 filet de citron.

Cuire les croquettes à la friture.

**1 mousse au chocolat du Manon d'hor**

**1 poire**

**Bon Appétit !**



**Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020**

**Salade de chèvre chaud au thym**

½ chèvre de Fouleng, thym

(miel, si vous en avez)

Salade

Sel et poivre

**Risotto aux brocolis et lardons**

150g Lardons de chez Dominique et carine

Brocolis de Dépôt Vrac

1 échalote

Origan et laurier

50g fromage râpé de Thoricourt

Ail, sel et poivre

50 g de Riz

**1 orange bio**

**Bon Appétit !**



**Slow Food<sup>®</sup>**

Les Saveurs de Silly



## **Recette du jeudi 2 avril 2020**

### **Potage aux poireaux**

1 poireau

1 carotte

1/2 oignon

Persil

350 ml d'eau ; sel et poivre

**Recette** : Faites revenir l'échalotte, puis les légumes, rajouter l'eau. Cuire 20 minutes.

Mixer. Assaisonner.

### **Tournedos, fricassée de fenouil et de céleris**

1 tournedos de chez Guissa

1 /2 fenouil et 2 branches de céleri du Dépôt Vrac

½ oignon

1 morceau de gingembre

50 gr de fromage blanc de St Marcoult

Bouquet garni

1 filet de vin blanc

1 pomme de terre en chemise

Faites blanchir 2 minutes les légumes coupés dans de l'eau bouillante avec le bouquet garni (herbes aromatiques). Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, l'oignon, les légumes égouttés et le bouquet garni. Rajouter poivre, sel et graines de coriandre et le vin blanc (facultatifs). Baisser le feu et laisser cuire à feu moyen 10 minutes. Mettre votre pomme de terre à cuire à la vapeur. Préparer le fromage blanc (2càs) avec le gingembre râpé, saler et poivrer. Griller votre tournedos.

Déguster le tout ensemble..... un délice !

### **1 cookie du comptoir du pain**

**Bon Appétit !**

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



## **Recettes du vendredi 3 avril 2020**

### **Pain au fromage de St Marcoult**

2 tranches de fromages à la moutadre de St Marcoult  
Petit pain

### **Boulettes à la sauce tomate**

150 gr de haché préparé de Dominique et Carine  
Coulis de tomates de la Bosse Jauque  
Concentré de tomate  
Persil ; 1 échalote  
Pâtes Tortellini de Dépôt Vrac

Faites revenir le haché en boulettes dans une noix de beurre ou de l'huile d'olive avec l'échalote. Rajouter le coulis de tomates et le concentré. Baisser le feu et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Faites cuire vos pâtes « Al dente ».

Rajouter le persil haché en fin de cuisson. Assaisonner.

**1 poire**

**Bon Appétit !**

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