

Quelques idées de recettes à partir des légumes du panier (testées et approuvées !)

🍴 A base de poireaux

- **Poireaux quinoa, ciboulettes et graines de courge** : (2 gros poireaux ou 3 petits, 250g de quinoa (duo rouge et blanc), 1 gros oignon ou 2 échalotes, 2 gousses d'ail, huile olive, bouillon cube de légumes BIO, sel, poivre, parmesan, graines de courge, ciboulette)

Couper les poireaux en rondelles assez fines. Emincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir dans une poêle assez profonde (ils doivent être légèrement dorés mais pas grillés). Rajouter les poireaux émincés. Faire cuire à couvert et à feu moyen (les poireaux ne doivent pas brûler, et rendre de leur eau de végétation) pendant 15 min environ, les poireaux doivent être fondants. Ajouter le quinoa, émietter le bouillon cube, et rajouter de l'eau chaude (environ 1 volume et demi du volume du quinoa). Il n'est pas nécessaire de saler si le bouillon cube contient du sel. Faire cuire à couvert pendant 10-15 min, le quinoa doit avoir absorbé toute l'eau et être fondant. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

Rajouter graines de courge, ciboulette et parmesan dans l'assiette.

Ps : on peut aussi rajouter de la crème et du parmesan en fin de cuisson pour faire une sorte de risotto.



- **Riz aux tomates, lardons et poireaux**: (2 gros poireau, 100g de lardons ou équivalent (facultatif), 1 boîte de tomates concassées, 250g de riz à longs grains, thai ou basmati, 2 gousses d'ail, huile olive, bouillon cube de poule ou de légumes BIO, sel, poivre, parmesan et persil)

D'après une recette du livre « Cuisine du marché à moins de 5 euros », collection Marabout

Faire revenir l'ail émincé, les poireaux émincés et les lardons avec un peu d'huile d'olive dans une poêle assez profonde, à feu moyen, pendant 10 min. Quand les poireaux deviennent tendres et que les lardons sont dorés, ajouter le riz, les tomates, le bouillon cube émietté et faire revenir pendant 1 min, en remuant. Ajouter 700 mL d'eau chaude, réduire le feu, couvrir la poêle. Faire cuire pendant 15 min environ, jusqu'à absorption complète du liquide. Le riz doit être fondant. Retirer du feu et laisser reposer 10min sans ôter le couvercle. Remuer, rectifier l'assaisonnement si nécessaire (sel, poivre) et servir avec du persil haché et du parmesan.

🍴 A base de céleri-branche

- **Soupe de New-York** : (6 carottes, 3 branches de céleri (avec les feuilles), un oignon, 1 bouillon cube de poule BIO, ½ cuillère à café de poudre de curry, parmesan et crème, sel, poivre, huile d'olive).

D'après une recette Marmiton, https://www.marmiton.org/recettes/recette_soupe-de-new-york-carottes-celeri_65120.aspx

Dans un fait-tout, faire revenir avec un peu d'huile d'olive l'oignon émincé, les carottes coupées en morceaux et le céleri émincé grossièrement pendant 5 min (on peut rajouter directement de l'eau sans faire revenir si on est pressé). Couvrir les légumes avec de l'eau, rajouter le bouillon cube. Faire cuire 20 min à feu moyen. Mixer finement, incorporer la poudre de curry, un peu de crème et un peu de parmesan. *C'est incroyablement bon !*

🍴 A base d'épinards :

- **Tarte épinards cheddar chèvre** : (1 pâte brisée, 500 g d'épinards frais, cheddar râpé 80g, 50 de chèvre en rouleaux, 4 œufs, 20cl de crème, sel, poivre, huile d'olive).

Nettoyer les épinards et enlever les queues des grosses feuilles. Faire tomber les épinards dans un fait-tout ou un wok avec un peu d'huile d'olive. Laisser refroidir et bien les égoutter.

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte de 20 cm (pour la recette, j'ai appris récemment à faire la pâte brisée en suivant cette recette : <https://lacuisinedannie.20minutes.fr/recette-pate-brisee-187.html>). Déposer les épinards sans les hacher ! Dans un saladier, battre les 4 œufs, la crème liquide, ajouter le cheddar râpé, saler, poivrer, et verser sur les épinards. Déposer 6 tranches de fromage de chèvre sur le dessus de la tarte. Enfourner pour 35 min environ au four à 200 °C.

Ps : le fait que les épinards ne soient pas hachés donne une saveur différente à la classique tarte aux épinards.

