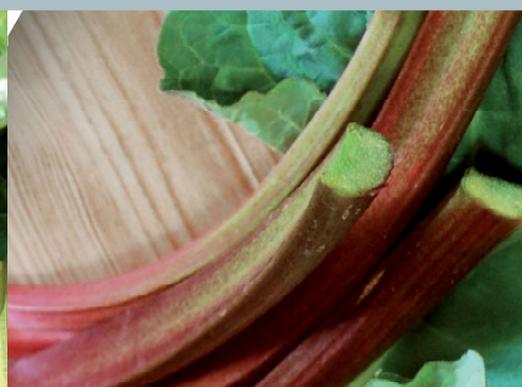


Cuisiner

4



saisons



Coût global pour
3,20€
une recette
de 4 personnes

Salade de betteraves crues

Entrée

Liste de course

2 betteraves crues
1 cuil. à s. de
vinaigre balsamique
1 pomme
6 cuil. à s. d'huile
50g de cerneaux de noix
d'olive ou colza
Assaisonnement :
1 cuil. à c. de moutarde
1 cuil. à s. d'eau

Préparation

Laver, peler et râper les betteraves. Peler la pomme et la découper en petits morceaux. Mélanger les betteraves râpées, les morceaux de pommes et les cerneaux de noix.

Préparer l'assaisonnement : dans un bol, mettre une cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélanger. Ajouter 2 cuillères d'huile et mélanger vivement jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajouter à nouveaux 2 cuillères d'huile et mélanger vivement, et enfin ajouter les 2 dernières cuillères d'huile et mélanger vivement. Terminer par la cuillère d'eau afin d'alléger un peu la sauce.

Le plus : Riche en acide folique,
la betterave chasse la fatigue.

Sauté de blettes

Coût global pour
2,10€
une recette
de 4 personnes

Plat

Liste de course

600g de côtes de
blettes

1 ou 2 gousses d'ail

600g de pommes de
terre fermes

Thym

Sel, poivre

Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en petits cubes. Ôter les verts des blettes. Lavez les côtes de blettes et coupez-les en petits morceaux d'environ 1cm sur 2cm. Éplucher les gousses d'ail.

Dans une poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'huile est assez chaude, verser dans la poêle les pommes de terre et les côtes de blettes. Baisser le feu, ajouter le thym, le sel et le poivre et laisser cuire entre 30 et 40 min en mélangeant de temps en temps.

Dans les 10 dernières minutes, ajouter l'ail émincé ou pressé dans le presse ail.

Le plus : Riche en bêta-carotène,
la blette est bonne pour les yeux.

Coût global pour
3,90€
une recette
de 6 personnes

Crumble pommes-rhubarbe

Dessert

Liste de course

Pour la pâte:

170 g de farine
150 g de sucre
100 g de beurre
1 pincée de sel

Pour les fruits:

500 g de rhubarbe
2 grosses pommes
80 g de sucre
roux
Cannelle en poudre

Préparation

Éplucher et couper en lamelles les pommes. Faire revenir les pommes à la poêle avec 40g de sucre roux et de la cannelle jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les retirer du feu. Éplucher et couper la rhubarbe en petits dés. Faire cuire la rhubarbe dans une poêle avec 40 g de sucre. Ajoutez les pommes en fin de cuisson.

Faire les miettes du crumble en mélangeant la farine, le sel et le sucre avec le beurre bien froid. Bien travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Dans un plat allant au four, verser le mélange pomme-rhubarbe et le répartir sur toute la surface. Recouvrir les fruits de la pâte sableuse. Faire cuire au four (180 ou 200°C) environ 30 min, le dessus doit dorer et durcir.

Le plus : Riche en fibres, la rhubarbe évite la constipation.



Imprimé sur papier Cyclus Print certifié ecolabel

Création: Véronique ROBERT