

Informations – nutrition - conservation

Radis, origine Loiret (45) – *Se conserve plusieurs jours dans le bac à légumes du frigo*

Gardez les fanes pour en faire une soupe ou une salade !
Consommé **cru**, il conserve toutes ses vitamines et donc ses bienfaits intacts !

Carottes Nouvelles, origine Loiret (45) - *Se conservent sans problème au moins une semaine dans le frigo, 3-4 jours pour les fanes*

Info variété : Le goût de la carotte primeur ou nouvelle est doux, sucré. Sa texture est délicate, elle s'apprécie particulièrement crue, à la croque ou râpée, et cuite, à la vapeur surtout. Gardez les fanes : elles se cuisinent en soupe ou en gratin.

Préparez-les : il est inutile de les peler : la peau est très fine et elles ne sont pas traitées.
Brossez-les simplement.

Tomates Grappes, origine Seine et Marne (77) - *Conservez-les à température ambiante dans une corbeille de fruits.*

Évitez le réfrigérateur qui leur fait perdre de leur saveur mais qui permet toutefois de les garder un peu longtemps.

Pelez-les : Elles ne sont pas traitées, mais si vous voulez en faire un coulis il est préférable de retirer la peau : avec la pointe d'un couteau, incisez le dessus des tomates et retirez les trognons. Plongez-les alors dans l'eau bouillante, jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller (soit au bout de 10 à 20 secondes). Sortez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Retirez-les et retirez la peau juste en tirant dessus délicatement.

Pommes de terre Mona Lisa, origine Yvelines (78) – *Se garde plusieurs mois dans un endroit et frais et sec.*

Info variété : originaire des Pays-Bas, inscrite au Catalogue en 1982, cette variété est l'une des plus connues et la plus ancienne des variétés lavables. De bel aspect et de bonne tenue, elle convient pour les frites et est particulièrement délicieuse en purée, en soupe ou en gratin.

Épinards, origine Essonne (91) – *A consommer assez vite, dans un sac plastique perforé, au frigo*

SURTOUT LAVEZ-LES BIEN A GRANDE EAU

Pour cuire l'épinard, afin de préserver au maximum ses qualités nutritionnelles, faites le réduire rapidement à la vapeur ou encore 5 à 10mn à la poêle ou au wok. **Évitez absolument de le cuire longtemps.**

Congelez-les : Avant, faites les blanchir dans une eau salée, bouillante pendant 1 à 2 mn. Rincez à l'eau froide afin de stopper la cuisson et égouttez bien le tout.

Cuisez-les : pour une soupe ou potage : cuisez des feuilles dans du bouillon. Si désiré, ajoutez quelques crevettes ou cuisez-les dans du lait et passez au mixeur.

Champignons Rosés de Paris, origine Aisne (02) – *Se conservent quelques jours dans le sac kraft à même le frigo*

Info variété : Il se différencie par sa couleur crème et par son goût de noisette. Il contient également moins d'eau, et perd donc moins de volume à la cuisson.

Préparez-les : ATTENTION : pour une consommation directe, ne JAMAIS les laver sous un grand filet d'eau, essuyer les avec du papier essuie-tout ou brossez les avec une brosse à ongles par exemple.

- Vous n'avez pas le temps de les manger tout de suite ?

Congelez-les : Avant toute congélation de champignons, il faut qu'ils rendent toute leur eau : lavez-les (pas besoin de les peler), jetez les 5mn dans une eau frémissante et salée ou dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile, et jetez l'eau qu'ils ont rendue. Egouttez et séchez les partiellement avant de les mettre dans un sac plastique et entreposez-les au congélateur. Utilisez-les directement sortis du congélateur.

Pommes Fuji, origine Tarn et Garonne (82) - *Se conserve dans la corbeille de fruits.*

Info variété : sa forme bien

ronde, sa peau vert délavé sur fond rose, son goût agréablement sucré. Mais c'est aussi et surtout son exceptionnelle jutosité qui fait de la Fuji une pomme très rafraîchissante de janvier à juin, toute en parfums de feuilles et de bois verts... Côté cuisine, la Fuji à peine à garder ses qualités de fermeté et de sucré malgré de bons parfums de caramel et des arômes de miel. Les fous de Fuji le savent bien, c'est à la croque que son charme agit !

En direct des productions locales et régionales, des fruits et légumes de saison fraîchement récoltés, livrés sur votre lieu de travail ou en point relais.



Liv' Raison Nature
vos fruits & légumes fraîchement récoltés



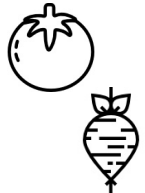
VELOUTE DE FANES DE CAROTTES :

Faites revenir les fanes de carottes hachées dans de l'huile d'olive avec quelques oignons nouveaux coupés en 2 ou en 4. Ajoutez 1 carotte et 1 pomme de terre épluchée. Mettez de l'eau bouillante et un bouillon de légumes. Laissez cuire environ 20 à 30 min. Mixez le tout. Ajoutez éventuellement de la crème fraîche et un jaune d'œuf.



SALADE DE CHAMPIGNONS CRUS : pour 2 personnes

Essuyez 125g de champignons, puis coupez-les en fines lamelles. Dans un bol, mélangez du jus de citron, du sel, du poivre et 2càs d'huile de noisette. Fouettez vivement pour bien mélanger. Versez cet assaisonnement sur les champignons, mélangez délicatement. Laissez macérer 15 min environ. Répartissez dans les assiettes de service, parsemez de cerfeuil ciselé et saupoudrez de noisettes concassées. Servez immédiatement.



VERRINES MOUSSE DE FANES DE RADIS – TOMATES : pour 3 personnes

Faites blanchir 150g de fanes de radis dans de l'eau bouillante pendant 10min. Épluchez 2 tomates et mettez les dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Puis ajoutez ½ oignon coupé, de l'ail écrasé, sel et poivre. Une fois les fanes de radis cuites, passez les au mixer avec 7cl de crème fraîche entière, du sel et du poivre, et réservez. Ajoutez 5 feuilles de basilic en fin de cuisson des tomates. Mixez-les dès la sortie du feu avec 5cl de crème fraîche. Laissez les 2 préparations au réfrigérateur pendant 1h30. Il ne vous reste plus qu'à mettre les préparations en couche dans des verrines.



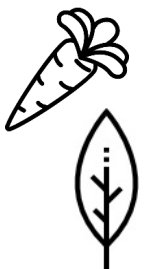
TARTE A LA TOMATE ET AU CHÈVRE :

Dans un saladier mélangez 3 œufs entiers et 20cl de crème liquide, salez, poivrez puis ajoutez 5 oignons nouveaux préalablement hachés. Étendez une pâte feuilletée dans un plat à tarte beurré. Lavez 3 tomates puis coupez-les en rondelles ainsi que 1 fromage de chèvre demi-sec. Versez le mélange aux œufs sur la pâte puis disposez-y les tomates et le fromage de façon régulière. Mettez au four environ 25 min à 200°.



GALETTES DE POMMES DE TERRE ET FANES DE CAROTTES : pour 4 galettes

Préparez une purée : faites cuire 600g de pommes de terre à la vapeur, passez-les au moulin à légumes (ou les écraser à la fourchette). Remettez cette préparation à cuire à feu doux, ajoutez 25g de beurre, puis, petit à petit, 20cl de lait préalablement chauffé. Faites cuire les fanes de 6 carottes à la vapeur pendant 10mn et mélangez celles-ci à la purée de pommes de terre. Ajoutez 1 œuf battu en omelette. Salez, poivrez. Formez 4 galettes et faites les dorer à feu doux de chaque côté, pendant 10 mn.



LASAGNES AUX ÉPINARDS, CAROTTES ET TOMATES : pour 2 personnes

La garniture : lavez 250g d'épinards et mettez les dans une grande casserole avec un fond d'eau. Salez et tassez-les bien dans le fond. Couvrez la casserole et faites chauffer à feu moyen. Mélangez de temps en temps. Lorsque les épinards se sont «ramollis» et un peu cuits, ôtez les du feu et égouttez les. Faites les revenir dans une grande poêle avec du poivre, de la noix de muscade râpée et un peu d'huile d'olive. Mettez les ensuite dans un grand saladier et hachez les avec une paire de ciseaux. Ajoutez 125g de ricotta et 30g de parmesan. Mélangez et réservez. Râpez 2-3 carottes et faites les revenir dans une poêle avec 1 oignon coupé et un peu d'huile d'olive. Réservez. Pelez 200g de tomates. Écrasez-les à la fourchette pour obtenir un coulis. Ajoutez de l'origan ou du basilic pour parfumer. Réservez. La béchamel : faites ramollir 20g de beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ajoutez ensuite petit à petit 15g de farine puis petit à petit 15cl de lait tout en mélangeant vigoureusement. Montez la puissance sur feu moyen et remuez énergiquement jusqu'à obtenir une crème consistante. Les lasagnes : faites cuire 125g de feuilles de lasagne dans une grande casserole d'eau bouillante en suivant le temps indiqué sur le paquet et étalez les délicatement sur un torchon humide. Préparez les lasagnes dans un plat aux bords élevés : couche de béchamel au fond puis feuille de lasagne, épinards, béchamel, parmesan, feuille de lasagne, carottes, tomates, fromage, feuille de lasagne, épinards et ainsi de suite jusqu'à la dernière feuille de lasagne. Recouvrez de béchamel et de parmesan. Faites cuire au four à 190° pendant 15 à 20 min et mettez sur grill durant les 5 dernières minutes de cuisson.



CRÈME A LA POMME : proportion pour 4 verrines

Versez 75cl de lait et 25cl de crème liquide dans une casserole et portez à ébullition. Fouettez 6 œufs et 125g de sucre (glace de préférence). Versez le liquide bouillant sur ce mélange en fouettant. Répartissez la crème dans des verrines. Placez-les dans un bain marie et enfournez 45min à 120°. Rincez les pommes, détaillez-les en fin bâtonnets et réservez les au frais. Laissez les crèmes complètement refroidir pour répartir ensuite les bâtonnets de pommes dessus. Servez frais. **Astuce :** versez du jus de citron sur les pommes avant de les mettre au frais cela les empêchera de noircir.



STOP AU GÂCHIS : je récupère sans problème vos sacs et sachets la semaine prochaine !

Vous avez eu un problème avec votre panier ? Contactez-moi à lara@liv-raisonnature.com

Suivez-moi sur la page Facebook : **Liv' Raison Nature** – www.liv-raisonnature.com