

Épicerie

Menu #3

Légumes / Fruits

- * 1 endive
- * 6 pommes de terre charlotte
- * 1 kg d'épinards hachés surgelés
- * 2 petits coings
- * 1,2 kg de navets (classiques ou boule d'or)
- * 4 carottes
- * 2 poireaux
- * 1 botte de coriandre
- * 1 botte de ciboulette
- * 5 gousses d'ail
- * 5 oignons jaunes
- * 2 oignons rouges
- * 1 petit citron jaune bio

Placard de base

- * 80 g de farine
- * Fécule de pommes de terre ou de maïs
- * Noix muscade
- * Huile d'olive
- * Sel, poivre

Viande / Poisson

- * 1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits morceaux (rayon boucherie à la coupe)
- * 2 pavés de saumon (frais ou surgelés)
- * 4 tranches de saumon fumé
- * 150 g de lardons (ou alors 200 g de tofu fumé)

Crèmerie

- * 1 l de lait entier
- * 300 g de fromage frais type St Môret®
- * 1 bûche de chèvre (120 à 180 g)
- * 1 pâte brisée
- * 1 paquet de lasagnes fraîches
- * 125 g de beurre
- * 25 cl de crème liquide

Épicerie

- * 1 boîte de thon
- * 1 petite boîte de pois chiches
- * 200 g de semoule de blé (pour couscous)
- * 6 cuil. à soupe de miel
- * Cumin en poudre
- * Cannelle (ou quatre-épices)
- * *Ras-el-hanout*

Lundi

Entrée

Barquettes d'endives
aux rillettes de thon

Plat

Tarte Tatin de navets
au miel et au fromage
de chèvre

Mardi

Tajine d'agneau
aux coings

Mercredi

Entrée

Velouté d'épinards
au fromage frais

Plat

Gratin de pommes
de terre, poireaux,
oignons et lardons*

Jeudi

Keftas d'agneau,
poêlée de carottes,
navets et pois chiches
au cumin

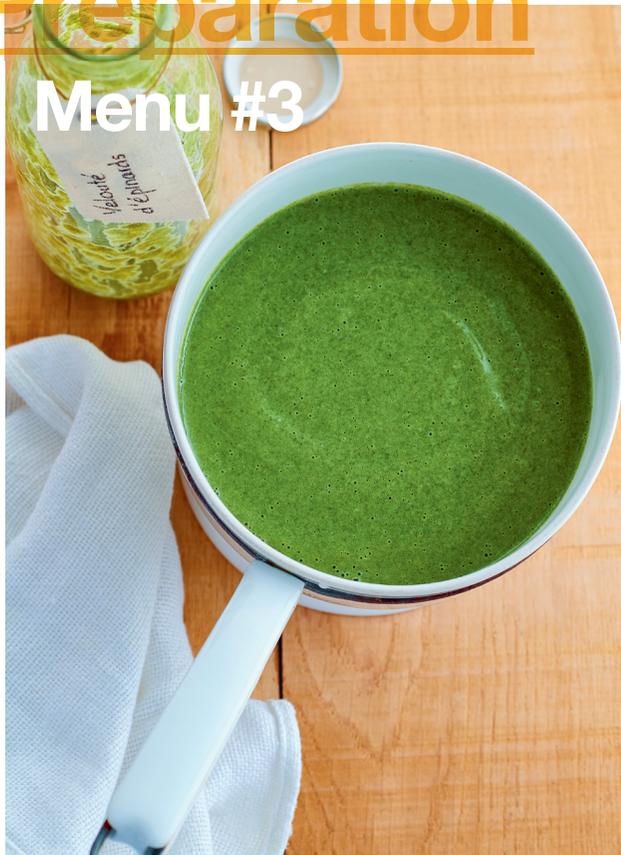
Vendredi

Lasagnes saumon-
épinards

*Pour un menu sans porc, remplacez les lardons par du tofu fumé.

Préparation

Menu #3



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous, sauf l'endive et la semoule. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 grands plats à gratin
 - * 1 grande sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 cocotte
 - * 1 moule à tarte
 - * 1 zesteur ou 1 petite râpe (pour le citron)
 - * 1 mixeur avec bol (pour mixer la viande d'agneau des boulettes)
 - * 1 mixeur plongeant
 - * 1 grand saladier
 - * 1 grand bol pour les rillettes de thon
 - * 1 bocal en verre de 1,5 l de contenance (pour conserver le velouté d'épinards)
 - * 2 récipients : 1 grand + 1 petit
 - * Papier sulfurisé, film alimentaire, aluminium, essuie-tout

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1** Pelez et émincez grossièrement tous les oignons et toutes les gousses d'ail. Réservez dans des bols.
- 2** Dans une cocotte, faites fondre 20 g de beurre avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la moitié des oignons jaunes émincés, la moitié des gousses d'ail, ½ cuil. à café de cumin, ½ cuil. à café de cannelle (ou quatre-épices) et 1 cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 2 min. Ajoutez les morceaux d'agneau et 3 cuil. à soupe de miel, mélangez et ajoutez 20 cl d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu au minimum et laissez mijoter à couvert pendant 1 h.
- 3** Pendant ce temps, pelez les pommes de terre, les navets, les carottes et les coings. Lavez les poireaux et émincez-les. Coupez 3 pommes de terre en rondelles et 2 en gros dés.



4 Dans une grande sauteuse, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, puis versez le reste d'oignons jaunes, les poireaux émincés, les rondelles de pommes de terre et 1 cuil. à café de sel. Laissez cuire 30 min à couvert en remuant de temps en temps.

5 Préparez une béchamel (elle servira pour 2 recettes) : dans une grande casserole, faites fondre doucement 80 g de beurre. Ajoutez 80 g de farine. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le beurre incorpore la farine pour former une sorte de pâte. Versez tout le lait froid en une seule fois. Laissez cuire à feu moyen sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la texture épaississe (environ 10 min). Hors du feu, assaisonnez avec 1 cuil. à café de sel, du poivre et de la noix muscade râpée. Réservez la béchamel dans un grand récipient.

6 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez la grande casserole, remplissez-la d'eau à moitié, salez et portez à ébullition. Pendant ce temps, coupez les coings en quartiers. Enlevez le cœur fibreux et les pépins, comme pour une pomme.

7 Une fois que l'eau bout, ajoutez les navets entiers et laissez-les cuire 15 min. Coupez les coings en gros morceaux et réservez.

8 Versez la poêlée de poireaux, oignons et pommes de terre dans un grand plat à gratin. Dans la même sauteuse, sans la rincer, faites dorer les lardons (ou le tofu fumé en dés) pendant 2 min à feu vif. Versez dans le plat à gratin, ajoutez la crème liquide et mélangez bien les ingrédients. Recouvrez d'un tiers de la béchamel préparée. Enfourez pour 30 min.