

## Poêlée de chou rave

2 choux-rave pelés et coupés en cubes - 5 Carottes pelées et coupées en lamelles - 3 Blancs de poireaux émincés - 1 oignon - 1 Marmite de bouillon de poule - Piment d'espelette - Thym - Sel et poivre du moulin.

Faites revenir l'oignon dans un peu de margarine, une fois transparent, ajoutez le chou-rave, les carottes et les poireaux. Incorporez de l'eau (sans les couvrir totalement), une branche de thym et laissez cuire 30 min. À feu moyen.

Vérifiez de temps en temps, mélangez et au besoin ajoutez de l'eau mais en principe les légumes rendent de l'eau.

Ajoutez la marmite de bouillon de poule, le piment d'espelette (une c à c), poivrez et si nécessaire ajoutez du sel. Poursuivez la cuisson 5 bonnes minutes à feu doux.

Servez sans attendre.

LE CHANT DES SAISONS



OUVERTURE  
MAGASIN BIO



22 AVENUE  
DU STADE MUNICIPAL  
LONS-LE-SAUNIER

## LES RECETTES DE LA SEMAINE :

### Soupe de potimarron

1 potimarron - 3 carottes - 2 pommes de terre - 3 oignons - 20 cl de lait de coco - 1 bouquet de coriandre - 1 cube de bouillon de légumes - 2 pincées de sel

Coupez le potimarron en gros cubes. Coupez les carottes en rondelles. Epluchez les pommes de terre et coupez en dés. Emincez les oignons.

Placez tous les ingrédients dans la casserole avec 1l d'eau et laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen. Les carottes doivent être moelleuses. Mixez le tout pendant 3 minutes.

### Marmelade d'oranges sanguines

1 kg d'oranges sanguines - 900 gr de sucre (400 gr blanc et 500 gr de cassonade) - 100 gr de jus de citron frais

Lavez et brossez les oranges sous l'eau.

Faites bouillir les oranges entières dans un grand bain d'eau. On doit changer l'eau à chaque fois et répéter l'opération 4 fois. Laissez-les refroidir pour éviter d'endommager vos appareils.

Ôtez le pédoncule, coupez-les en quartiers et retirez d'éventuels pépins.

Mixez finement en purée. Transvasez dans une grande casserole ou une bassine à confiture.

Ajoutez le sucre et faites cuire en démarrant la cuisson sur feu vif sans arrêter de remuer.

Une fois à ébullition, baissez le feu au moyen et programmez 30 minutes de cuisson. Sans oublier d'écumer régulièrement. Versez la marmelade dans des bocaux préalablement stérilisés et séchés. Retournez-les et laissez-les complètement refroidir. Réservez pour réaliser de belles pâtisseries, des verrines ou tout simplement à tartiner le pain.

Nous vous  
souhaitons une  
belle année 2022 !

03 84 51 21 02

WWW.PANIER-BIO-JURA.COM

