

# LES RECETTES DE LA SEMAINE :

## Soupe de chou frisé

1 chou frisé - 4 pommes de terre Charlotte - 2 ou 3 carottes - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 100 g de lardons - du fromage râpé - 3 clous de girofle - 1 feuille de laurier - 1 cuillère à café d'origan - 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol - sel - poivre

Fa tes revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de tournesol, ajoutez les lardons et faîtes cuire à feu vif durant 5 minutes.

Ajoutez les carottes et les pommes de terre coupées en d s et poursuivez la cuisson à feu assez vif durant 10 minutes.

Ajoutez 2 L d'eau, les clous de girofle, 1 feuille de laurier, salez, poivrez, portez à ébullition et faîtes cuire à petits bouillons durant 15 minutes. Ajoutez le chou émincé et l'origan et prolongez la cuisson à feu doux durant 30 minutes.

Servez cette soupe bien chaude, parsemée de fromage râpé.

LE CHANT DES SAISONS



OUVERTURE  
MAGASIN BIO

22 AVENUE  
DU STADE MUNICIPAL  
LONS-LE-SAUNIER

## Tajine de potimarron

1 kg de viande d'agneau en morceaux - 400 g de pois chiches, égouttés et rincés - 1 kg de potimarron coupé en cubes - 2 oignons émincés - 1 cc de gingembre moulu - 1/2 bonne cc de curcuma - 1 cc rase de cannelle moulue ou un b ton - 1 pincée de safran pil e - 1 petit bouquet de coriandre fraîche/persil plat frais - 2 c.   soupe d'huile d'olive - 1 pincée de cannelle - Sel, poivre noir - 250 g de pruneaux, 4 c.   soupe de miel

Versez de l'huile dans une marmite et y faire suer les oignons émincés sur feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les morceaux de viande, les épices, ainsi que le bouquet d'herbes. Fa tes revenir le tout quelques instants.

Mouillez le tout avec un bon verre d'eau. Couvrez la marmite puis au premier bouillon, baissez le feu.

Pendant ce temps coupez le potimarron en cubes. Ajoutez-les à la marmite avec les pois chiches pendant 15 minutes. Faire caraméliser les pruneaux sur feu doux pendant 15 à 20 mn.

Dressez la viande sur un plat de service, couvrez avec le mélange de potimarron, pois chiches et de pruneaux, et nappez de sauce.

Servez le Tajine d'agneau au potimarron et pois chiches bien chaud.

## Kumquats confits

1 Vingtaine de kumquats - 200 g Sucre semoule

Rincez et essuyez les kumquats, piquez-les avec une aiguille plusieurs fois.

Mélangez le sucre dans une casserole avec 30 cl d'eau, faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre. Ajoutez les kumquats et faites cuire 1 h à feu moyen. Arrêtez la cuisson et laissez refroidir dans la casserole.

Remettez à cuire à très petit feu encore 1 h. Sortez les kumquats, déposez-les sur une grille à pâtisserie, laissez refroidir avant de servir.

03 84 51 21 02

WWW.PANIER-BIO-JURA.COM

