

# Soupe de pois cassés LES RECETTES DE LA SEMAINE :

200 g de pois cassés - 2 carottes  
- 3 oignons 1 gousse d'ail - 1  
branche de céleri - 1 bouquet  
de persil - 1 feuille de laurier -  
25 cl de lait ou de crème liquide

Lavez les pois cassés et laissez  
trempier 1 heure dans de l'eau  
chaude. Egouttez-les et mettez  
dans une casserole avec 1 litre  
d'eau puis portez à ébullition,  
régalez alors sur feu doux, couvrez  
et laissez cuire 2 heures (salez à  
mi-cuisson).

Pendant ce temps râpez-les  
carottes, hâchez les oignons et le  
persil, émincez la gousse d'ail, et  
coupez le céleri en petits dés.

Mettez de l'huile à chauffer dans  
une sauteuse et faites revenir les  
légumes 10 mn, ajoutez-les à la  
soupe, poivrez et posez la feuille  
de laurier, laissez infuser 5 mn.

Passez le tout au mixeur à  
potage, ajoutez le lait ou la  
crème et servez aussitôt.

LE CHANT DES SAISONS



**OUVERTURE**  
**MAGASIN BIO**

22 AVENUE  
DU STADE MUNICIPAL  
LONS-LE-SAUNIER

## Röstis chou rave, carotte et céleri rave

2 choux rave - ½ boule de \*céleri rave - 3 carottes - 1 oignon - 2  
œufs - huile - fleur de sel - poivre

Pelez, râpez à l'aide d'une grosse râpe le céleri-rave, les choux  
rave et les carottes. Pelez et émincez l'oignon.

Mettez tous les légumes dans un saladier, ajoutez les œufs  
entiers, salez, poivrez et mélangez.

Formez des röstis de 1 cm d'épaisseur environ en vous aidant  
d'un petit cercle à pâtisserie. Préchauffez le four à th. 5 - 150 °C.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle.

Placez-y les röstis et faites cuire 2 minutes sur une face,  
retournez-les et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Égouttez-les sur du papier absorbant, puis réservez-les au four,  
recouverts d'une feuille de papier d'aluminium.

## Kiwis pôelés, fromage blanc et amandes

600 g de fromage blanc - 6 kiwis - 50 g d'amande entières ou  
d'amandes effilées - 80 g de sucre + 2-3 cuillères à soupe - 20 g  
de beurre - 1 à 2 cuillères à café de graines de pavot

Concassez grossièrement vos amandes puis faites les torrifier  
légèrement à la poêle (feu doux).

Entre temps, épluchez les kiwis, retirez le trognon, puis coupez-  
les en rondelles (entre 0.5 et 1 cm d'épaisseur).

Faites chauffer le beurre dans une poêle, puis déposez les  
rondelles de kiwi. Faites revenir 2-3 minutes sur chaque face (le  
kiwi doit changer de couleur).

Saupoudrez-les de 3 cuillères à soupe de sucre, retournez les, et  
laissez caraméliser une minute. Sortez la poêle du feu.

Versez 50 g de sucre sur vos amandes torrifiées et poussez le  
feu pour faire un caramel. Enrobez les amandes et réservez.

Mélangez le fromage blanc avec 30 g de sucre.

Dans des verrines ou des assiettes à dessert, répartissez le  
fromage blanc puis les kiwi pôelés, face caramélisée « devant ».  
Parsemez des amandes caramélisées et d'un peu de graines de  
pavot.

Servez frais.

03 84 51 21 02

WWW.PANIER-BIO-JURA.COM