

Bouillon de légumes zéro déchet

vous pouvez utiliser :

Pelure d'oignon et d'ail - partie verte des poireaux - pelure de carottes et panais - fanes de radis et de carottes - feuilles de céleri - tête de fenouil

1 L de retailles de légumes - Assez d'eau pour recouvrir les retailles de légumes - 10 ml d'herbes de Provence, ou votre mélange de fines herbes préféré - sel, poivre

Dans un grand chaudron, versez le contenu du sac de retailles de légumes. Ajoutez l'eau, les fines herbes et assaisonnez (sel, poivre). Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter une heure à découvert. Filtrez le bouillon pour retirer les épluchures. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Le bouillon se conservera 4 jours. Pour le conserver plus longtemps, versez le bouillon dans un bac à glaçons et placez au congélateur.

C'est les vacances !

Les paniers seront fermés du 21 février au 28 février. Nos magasins de Poligny et Lons-le-Saunier restent ouverts !

LES RECETTES DE LA SEMAINE :

Accra de courge butternut

200 g de courge Butternut - 1 oignon jaune - 1 gousse d'ail - 150g de farine - 5 g de levure, 1 œuf - 12,5 cl de lait - 3 branches de persil plat - sel - poivre - 1 pincée de piment - huile de friture.

Epluchez et ciselez finement l'oignon. Hachez l'ail et le persil.

Epluchez, évidez et râpez la courge Butternut.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel, le poivre et le piment. Ajoutez l'œuf et petit à petit le lait. Battez énergiquement pour éviter les grumeaux. Pour finir, ajoutez la Butternut râpée, l'oignon ainsi que l'ail. Laissez reposer 1h.

Faites chauffer l'huile de friture (pas trop chaud). Formez des petites boules de pâte à l'aide de deux petites cuillères, faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 5 à 7 minutes en les retournant en milieu de cuisson). Assaisonnez de fleur de sel.

Chou vert aux carottes et lardons

500 gr de chou vert - 1 oignon - 1 ou 2 carottes - 200 gr de lardons fumés - 500 gr de pommes de terre (facultatif) - 100 ml de bouillon de volaille (ou de légumes) - sel - poivre - huile d'olive et beurre

Retirez les premières feuilles du chou vert, puis coupez-le en deux. Gardez une moitié pour une autre recette et coupez l'autre moitié encore en deux, puis en lamelles fines.

Vous pouvez couper les côtes des feuilles (la partie dure au milieu) et blanchir les feuilles pendant 10 mn dans l'eau bouillante. Épluchez l'oignon, coupez-le en deux et ciselez-le finement. Nettoyez la carotte, épluchez-la et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Ciselez ensuite la carotte.

C'est facultatif, mais vous pouvez laver les pommes de terre, les éplucher, les couper en morceaux et les cuire en pommes de terre sautées. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et la carotte dans un peu d'huile d'olive et de beurre.

Ajoutez le chou vert, mélangez et cuisez à couvert pendant 10 mn. Versez le bouillon et les lardons, puis faites cuire encore 20 mn. Vérifiez la cuisson du chou au cas où il serait encore trop croquant, rectifiez également l'assaisonnement en sel et poivre.

Lorsque c'est prêt, vous pouvez ajouter les pommes de terre sautées à la poêlée de chou vert et mélangez le tout.

Cet accompagnement de chou vert ira très bien avec des saucisses, mais aussi de la viande blanche.

03 84 51 21 02

WWW.PANIER-BIO-JURA.COM