

La gazette du potager

Premières cerises (recette au dos)

Producteur : Franck, région Rhône-Alpes

À conserver impérativement au frais et à consommer rapidement, car le produit est très fragile !



Oranges bio tardives

Coopérative de producteurs, Sicile/Es/Mr

À conserver impérativement au frais



Bananes bio et équitables

Coopérative de producteurs, Antilles fr/Rd

À conserver au sec



Fèves maraichères (recette au dos)

Producteur : Georges, région Rhône-Alpes/Paca

À conserver impérativement au frais



Concombre long

Producteur : Pascal, région Rhône-Alpes

À conserver impérativement au frais



Salade "Rougette"

Producteur : Franck, région Rhône-Alpes

Dès réception, épluchez, lavez, essorez votre salade et stockez-la au frais dans un sachet ou une boîte hermétique



Carottes fanes

Producteur : Laurent, région Rhône-Alpes

Dès réception, coupez les fanes puis conserver au frais



Panier de fruits

Panier de légumes

Mélange du jardin

Le saviez-vous ?

La cerise est le fruit comestible du cerisier. C'est, après la fraise, le plus populaire des petits fruits rouges. Les cerises fraîches détiennent le record en β -carotène, et sont très riches en vitamine A, et vitamine E. Elles contiennent des sucres (15 g pour 100 g), de la pectine (utile pour les confitures), de la vitamine C. Il existe un sport consacré au lancer de noyau de cerise. Des championnats sont organisés en Suisse et en Europe¹⁰. En France, le record a été obtenu en 2005 avec 8,88 mètres, puis battu en 2006 par Philippe Balle (d'Hérissart) avec 9,66 mètres. Et vous ?

Découvrez nos
idées recettes



Petits financiers aux cerises et à la rose

80 g de beurre
150g de sucre glace
75g d'amandes en poudre
1c à coupe d'eau de rose
40g de farine
4 blancs d'œufs
150g de cerises

1. Préchauffer le four à 240 °.
2. Faire fondre le beurre.
3. Dans un saladier, mélanger le sucre glace, les amandes en poudre, l'eau de rose, la farine, et le beurre. Bien mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène.
4. Remplir les moules a financier aux 2/3 avec la pâte, déposer 3 cerises par financier.
5. Faire cuire 5 min à 240° puis 10 min à 200 °.

Découvrez toutes nos recettes sur : www.potagercity.fr/recettes

Fèves fraîches au thym

250 g de fèves fraîches
Une branche de thym frais
1 noix de beurre
1 gros filet de crème
sel, poivre

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les fèves 3/4 min. Surveillez la cuisson. Elles doivent être tendres mais pas décomposées car elles se transforment vite en purée et c'est dommage quand elle sont fraîches.

Egouttez-les et réserver. Peler les si besoin.

Dans cette même casserole, mettez à fondre le beurre, ajoutez les fèves, le thym, le sel, le poivre et la crème fraîche.

Faites réduire légèrement. Servez.

Astuce : Les fèves peuvent également être ajoutés à d'autres légumes de saison, dans une poêlée avec courgettes, pommes de terre nouvelles, pois gourmands par exemple.



<http://www.potagercity.fr>

Vous êtes passionné(e) de cuisine et vous maîtrisez des bonnes recettes simples et délicieuses ? Partagez-les avec nous ! Si elles sont retenues, vous gagnerez des coupons de réduction ! Envoyez-nous votre recette par mail: contact@potagercity.fr

Les recettes de cette semaine ont été réalisées par Emmanuelle Coureault, chef partenaire Potager City

