

Salade de mâche, ail, noix, betteraves

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 250gr de mâche
- 1 betterave
- 1 gousses d'ail
- 200 de noix
- vinaigre
- huile d'olive ou neutre (colza/tournesol)
- sel, poivre



Préparation :

Rincer la mâche et l'essorer.

Raper la betterave.

Hacher l'ail à l'aide d'un presse ail

Broyer les noix en morceaux (pas en miettes)

À part, préparer la vinaigrette en mélangeant sel/poivre, huile, vinaigre et ail.

Servir un lit de mâche avec quelques rapés de betteraves, de la noix et un filet de vinaigrette

Fondue de poireaux au curry

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 25 g de beurre
- 1 grosse échalote ou 2 petites
- 1 à 2 cuillers à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère de jus de citron (facultatif)
- 3 pincée de curry



Préparation :

Ouvrez vos poireaux en 2.

Nettoyez-les avec beaucoup de soin et coupez les en petits tronçons

Epluchez votre échalote et coupez-la en petits dés.

Dans une poêle faites fondre votre beurre, puis ajoutez les poireaux et l'échalote ciselée. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant une bonne trentaine de minutes.

Juste avant de servir, ajoutez les 2 cuillers à soupe de crème fraîche, le sel, le poivre, le curry et une lichette de jus de citron si vous trouvez que ça manque un peu de peps.