

MARS 2018

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 <i>Printemps</i>	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

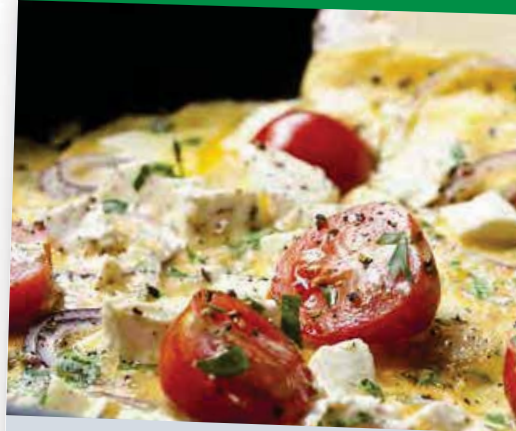
Ma liste de produits de saison

- pommes de terre
- coulommiers
- truite
- œuf
- ananas

- épinard
- oseille
- huîtres
- sole

- agneau
- veau
- artichaut
- banane

LA RECETTE EXPRESS



Œuf cocotte tomate et feta

Pour 4 ramequins

- 4 œufs
- 200 g de feta
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 petites tomates
- 40 g de beurre
- 2 échalotes
- sel et poivre
- huile d'olive
- basilic ciselé

Faites préchauffer le four à 240° (8).
Coupez la feta en cubes.
Épluchez et émincez les échalotes.
Épluchez les tomates et coupez les en quartiers.
Dans une poêle, faites dorer les échalotes avec de l'huile d'olive.
Une fois que les échalotes sont dorées, réserver quelques quartiers de tomates et faites revenir le reste 3 minutes sur feu vif dans la poêle avec les échalotes, en mélangeant régulièrement.
Beurrez 4 ramequins ou cocottes allant au four.
Disposez la préparation au fond des ramequins, puis cassez un œuf dans chacun d'entre eux sans briser le jaune. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche, les dés de feta et les quartiers de tomate restants avant de saler et poivrer.
Placez les ramequins dans le four pendant 10 mn. En fin de cuisson, saupoudrez de basilic finement ciselé. Servir chaud, avec des mouillettes de pain

ASTUCE

Frais, frais, les œufs !

Quand vous achetez des œufs dans le commerce, la date limite de consommation figurant sur la boîte est fixée à 28 jours après la ponte. Si toutefois, vous ne savez plus depuis quand vos œufs sont dans le réfrigérateur, vérifiez leur fraîcheur en plongeant dans un grand verre d'eau : très frais, ils tomberont au fond puis, au fil des jours, commenceront à remonter à la surface. Un œuf qui flotte doit vous inciter à la méfiance !

LE PRODUIT DU MOIS

Régalez-vous avec l'endive !

Il est loin le temps où l'amertume de l'endive rebutait les enfants. L'endive d'aujourd'hui se fait créative pour nous régaler d'octobre à mai. Elle tient son beau fuselage blanc de son mode de culture très particulier, par forçage à l'abri de la lumière. C'est un botaniste bruxellois qui, au milieu du XIXème siècle, mit au goût du jour ce légume d'hiver dérivé de la chicorée et qu'en Belgique on dénomme chicon.

