

# La Feuille de Chou n°9

## Votre Petit Panier



- ✓ 1 kg de carotte mixte couleur
- ✓ 700g d'épinard
- ✓ 500g de radis noir long
- ✓ 500g d'oignon jaune
- ✓ 150g de mâche

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg400 de carotte mixte couleur
- ✓ 1kg400 d'épinard
- ✓ 600g de radis noir long
- ✓ 550g d'oignon jaune
- ✓ 150g de mâche
- ✓ 1 botte de clayton de Cuba

### Salade de carottes épinard au cumin et moutarde

Pour 4 portions : 3 carottes, 100g d'épinard, 1 citron, 5 branches de menthe, 1 oignon, 1 càs de miel, 1 càs de moutarde à l'ancienne, 3 càs d'huile d'olive, 1 càc de cumin en poudre, poivre et sel.

Coupez l'oignon en demi-lune et presser le citron.

Hachez les épinards et la menthe. Râpez les carottes. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et étuvez-y l'oignon, le cumin et la moutarde 15 min.

Faites-y fondre les épinards avec 2 cuillères à soupe de jus de citron et le miel. Intégrez les feuilles de menthe.

Mélangez la préparation aux épinards avec les carottes râpées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un trait de jus de citron. Salez et poivrez.

### Tarte aux carottes et oignons

Pour 4 portions : 1 pâte feuilletée, 6 carottes, 2 oignons, 1 filet d'huile d'olive, 50g de noisettes décortiquées.

Préchauffez le four à 180°C (Th6).

Détaillez la pâte en 4 cercles et déposez les dans des moules individuels. Ciselez l'oignon, faites-les fondre dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes. Epluchez les carottes et émincez-les puis les déposer sur les fonds de pâte. Recouvrez-les d'oignons et enfournez pour 25 minutes. Parsemez de noisettes concassées et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

