



GRATIN DE CHOU FLEUR AU SAUMON

Il vous faut :

1 beau chou fleur
Tranches de saumon fumé
20 cl de crème liquide
Fromage râpé
Sel, poivre

Comment procéder ?

Faire cuire le chou fleur dans de l'eau salée.
Disposer une partie dans le fond d'un plat à gratin.
Arroser de crème liquide, et recouvrir avec quelques tranches de saumon fumé.
Puis refaire une couche de chou fleur, crème et saumon fumé.
Parsemer de fromage râpé, et passer au four à 180°C pendant environ 15 min.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



POEELE DE CHOU FLEUR ET EPINARDS

Il vous faut :

1 chou-fleur
300 g d'épinard en branche
1 gros oignon
Beurre planta-fin
Crème fraîche liquide
Sel, poivre et muscade

Comment procéder ?

Faire cuire au bouillon le chou-fleur et les épinards.
Lorsque les légumes sont cuits, faire fondre le beurre et ensuite y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.
Ajouter les légumes.
Faire revenir 5 minutes ajouter la crème, sel poivre et muscade.
(S'accompagne d'une côte de porc ou d'une tranche de blanc de dinde)

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



POEELE DE CHOU VERT

Il vous faut : (2 personnes)

1/4 d'un chou vert lisse
150g de lardons (naturels ou fumés)
1 gros oignon jaune
100g de champignons de paris
1 verre d'eau
Sel et poivre
2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Comment procéder ?

Commencez par éplucher l'oignon. Lavez l'oignon, le chou, les champignons (si frais). Emincez l'oignon.
Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, y faire revenir les oignons émincés avec les lardons.
Pendant ce temps coupez en lamelles le chou vert.
Une fois les oignons et les lardons revenus ajoutez-y les champignons. Faire revenir le tout.
Ajouter le chou et l'eau.
Laissez mijoter.
Salez, poivrez.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



OMELETTE AU CHOU ROMANESCO

Il vous faut : (2 personnes)

5 œufs
25 cl de lait
1/2 chou romanesco
1 petit bocal d'asperges vertes miniatures
Ciboulette déshydratée
Sel et poivre
Piment d'Espelette en poudre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Comment procéder ?

Laver les bouquets du chou et les cuire 8 minutes à la vapeur. Ils doivent rester craquants.
Battre les 5 œufs avec sel, poivre et lait. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les bouquets de chou romanesco et les asperges égouttées.
Verser les œufs dessus et laisser cuire un peu en augmentant légèrement le feu. Dès que le dessous de l'omelette est, saupoudrer, selon votre goût, de piment d'Espelette et de ciboulette.
Rabattre le coin supérieur de l'omelette vers le coin inférieur, laisser encore une ou deux minutes sur le feu et déguster.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr