

LES PRODUITS " PANIER FRAÎCHEUR" L'ÉPINARD



L'épinard est le légume de proximité par excellence. Sa fragilité ne tolère aucun écart et oblige une récolte en extra frais très proche de la commercialisation. Les producteurs franciliens cultivent l'épinard presque toute l'année, le mois de janvier et le mois d'août étant les plus difficiles à approvisionner. Un bel épinard est un épinard bien frais. Facile à préparer, il se décline en jeunes feuilles pour la salade ou en feuilles matures pour la cuisson. Peu énergétique mais riche en fibres, minéraux et vitamines, notre épinard francilien a des vertus diététiques et culinaires à découvrir ou redécouvrir !



LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR " PANIER FRAÎCHEUR" Salade Île-de-France

DIFFICULTÉ
MOYENNE

TEMPS
DE PRÉPARATION
20 minutes



crédit photo : ©Bebass.net

INGRÉDIENTS pour 4 personnes



Pousses d'épinard	250 g
Pomme francilienne	1
Betterave crue ou cuite	100 g
Magret de canard fumé	1
Échalote	1
Crème liquide	15 cl
Vinaigre de cidre fermier	
Sel, poivre, cerfeuil	

Étape 1 : Équeuter les pousses d'épinard et les laver dans plusieurs eaux pour bien retirer le sable.

Étape 2 : Couper en fines lamelles le magret fumé, la pomme et la betterave en bâtonnets. Dresser les pousses d'épinards en petits dômes (ou les placer dans des verrines) et déposer dessus magret, pomme, betterave.

Étape 3 : Émincer l'échalote, faire une sauce avec en rajoutant le vinaigre de cidre et la crème, l'ajouter sur la préparation, avec pour finir le cerfeuil coupé.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du tourisme et de l'hôtellerie.