



Automne / hiver

LES PRODUITS " PANIER FRAÎCHEUR" LA CAROTTE




Orange mais aussi jaune, blanche ou violette, les producteurs franciliens déclinent la carotte en botte ou en vrac. De la jeune carotte tendre au printemps à la carotte plus riche en fibre en hiver, vous la trouverez toute l'année chez nos producteurs. La carotte pousse dans toutes nos terres, elle est plus tendre et plus droite dans le sable mais plus ferme et plus gouteuse dans les terres humifères. Choisissez la de préférence non lavée, juste brossée pour une meilleure conservation, cuisinez et dégustez !



LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR " PANIER FRAÎCHEUR" Pavé de poisson et poêlée de carottes, sauce à la bière

 DIFFICULTÉ
MOYENNE

 TEMPS
DE PRÉPARATION
20 minutes



credit photo : ©Bebass.net



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Carottes	1,2 kg
Panais	1
Épinards	600 g
Filet de cabillaud	600 g
Farine	150 g
Bière blonde	33 cl
Beurre	180 g
Crème épaisse	10 cl
Échalotes	2/3
Sel, poivre, beurre, ail, noix de muscade	

-
- Étape 1 : Équeuter les pousses d'épinard et les laver dans plusieurs eaux pour bien retirer le sable, les cuire à la poêle avec du beurre, de l'ail, sel, poivre, une râpure de muscade.
- Étape 2 : Éplucher les carottes et le panais, les tailler en tranches, les cuire avec un peu de beurre et d'eau à feu doux, à couvert.
- Étape 3 : Sauce : émincer l'échalote, les mettre dans une casserole avec la bière et faire réduire de 3/4, rajouter la crème, quand le mélange a épaissi, rajouter le beurre coupé en morceau en fouettant le mélange (éventuellement mettre une cuillère à café de sucre pour corriger l'amertume).
- Étape 4 : Cuire le poisson à la vapeur et joindre l'accompagnement en dressant dans les assiettes, la sauce nappant le tout !

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.

