



## Grünkohlsalat mit Blutorange und Steckrübe

MARS

LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



### Zutaten

Für : 4 personnes

- 50 g Haselnüsse
- 500 g Grünkohl
- 400 g Steckrübe
- 6 EL Olivenöl
- 1 Saftorange
- 3 Blutorangen
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Salz + Pfeffer

### Zubereitung

- Die Haselnüsse hacken und ohne Öl in der Pfanne rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen.
- Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.
- Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann mit kaltem Wasser abschrecken.
- Grünkohl trocken schleudern.
- Steckrübe schälen und in feine Stifte schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrübenstreifen darin bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Orange auspressen und die Steckrübenstifte mit dem Saft ablöschen und unter Rühren ca. 5 Minuten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Blutorangen filetieren. Dazu die Schale und Haut mit einem Messer rundherum abschneiden. Mit einem großen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
- Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
- Für das Dressing Senf, Essig, 4 EL Olivenöl und den aufgefangenen Blutorangensaft miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Grünkohl unter das Dressing mischen. Haselnüsse, Steckrübe und Orangenfilets dazugeben und sofort servieren.



+/- 50 min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



## Gâteau au flan aux poires sans lactose

MARS

LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



### Ingrédients

Pour : 6 personnes

- Pour 6 pièces
- 3 oeufs
- 125g de farine d'épeautre
- 50g d'amandes effilées
- 2 poires
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à café de cannelle
- 100g de sucre de canne (complet)
- 50cl de lait de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un grand saladier, fouetter les oeufs avec le sucre.
- Ajouter progressivement la farine d'épeautre.
- Ajouter ensuite les oeufs un à un.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Verser la moitié du lait et bien battre.
- Ajouter l'autre moitié avec la vanille et la cannelle. Vous devez obtenir un mélange homogène.
- Dans 6 moules, dresser les poires coupées en lamelles.
- Verser le mélange par dessus et décorer avec les amandes.
- Cuire 35 minutes.



+/- 45 min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL