



JAMAIS TROP
FRAÎCHE

LA MÂCHE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Avec la laitue et la chicorée, la mâche constitue la troisième grande famille de salades.

TROUVER LE BON PRODUIT

La mâche est un légume fragile. Néanmoins, en ouvrant l'œil et en suivant quelques conseils, vous saurez reconnaître une belle salade et lui faire conserver toute sa saveur.

- Vous pouvez aussi faire confiance les yeux fermés aux signes officiels de qualité et d'origine qui protègent certaines variétés.
- Choisissez une mâche aux feuilles bien vertes et non abîmées, et traquez toute trace de jaunissement ou de flétrissure.
- Toutefois, ne cherchez pas un vert profond à tout prix et en toute saison : les feuilles sont plus foncées en hiver qu'au printemps.
- Les bouquets doivent être réguliers, lisses.

CONSERVATION

La mâche se conserve 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

BIEN CUISINER LA MÂCHE

En quelques gestes, votre mâche est prête à être croquée en salade, ou cuite pour un accompagnement raffiné. Vous pouvez aussi la mixer pour de délicieux potages. Elle se marie avec bonheur à bon nombre de mets.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

PIZZA TORTILLA À LA MÂCHE



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

20 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tortillas ou pains libanais plats
- 15 cl de crème entière épaisse
- 60 g comté râpé
- 2 échalotes
- 4 tranches de jambon cru
- 4 poignées de mâches
- 4 pincées d'origan
- Poivre

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les échalotes et les émincer très finement.
- Placer les tortillas sur une plaque.
- Badigeonner le dessus de crème, parsemer d'échalotes, de comté râpé et d'origan. Poivrer.
- Faire cuire environ 10 minutes. À la sortie du four, disposer les lamelles de jambon cru et la mâche sur les tortillas et servir.

PIZZA TORTILLA À LA MÂCHE

