

De Mardi-gras au jour de Pâques, c'était la période où la viande et les œufs étaient prohibés, le poisson des rivières était sur toutes les tables.



- Filets de poisson à la dijonnaise :

Filets de brochets, vin blanc, Marc, un bouquet garni, du sel, du poivre, de la crème et de la moutarde

Découpez les filets de brochet. Mettez-les à mariner 24h dans le vin, avec le marc, les échalotes, le bouquet garni.

Disposez ces filets dans un plat allant au four, en les recouvrant de la marinade préalablement passée dans un chinois, salez, poivrez. Faites cuire 20mn à four chaud.

Dans une casserole, mélangez la crème et la moutarde. Faites réduire, et nappez-en les filets de brochet.

Bon à savoir :

La moutarde est une sauce médiévale française, acide et piquante, rescapée de la révolution culinaire du 17ème siècle imposée par Versailles. Elle est depuis aromatisée, et ce, dans notre belle région de Bourgogne, tout naturellement au Cassis.

Les charbonniers qui fabriquaient le charbon de bois, arrondissaient leurs fins de mois en cultivant de la moutarde sur les places à charbon.

La graine de moutarde appréciait les sols devenus riches en potasse grâce aux cendres des carbonisations successives.

Elle était ensuite vendue à des rabatteurs pour le compte des moutardiers de Dijon.



Chez Fruirouge & Cie,

Notre épicerie fermière, vous retrouverez tous ces bons produits de saison.

Avril, c'est leur meilleur mois :



Sans oublier la truite, agneau, veau, bœuf, porc, Morbier, Vacherin, et toutes nos autres spécialités... de saison !

Fruirouge & Cie, L'épicerie fermière

40 Grande Rue

21700 NUITS-SAINT-GEORGES

Tél. : 03 80 27 31 59

Courrier électronique :

epicerie@fcie.fr

Click & collect : www.fruirougeetcie.com

Ouvert du mardi au samedi

de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 19 h

de mars à décembre

Suivez l'actualité de la ferme Fruirouge et de Fruirouge & Cie, l'épicerie fermière sur les réseaux sociaux, consultez nos Sites Internet pour encore plus d'idées recettes...



Recettes avec les produits de



Hameau de Concoeur 40 grande Rue
21700 NUITS-SAINT-GEORGES

Tél. : 03 80 62 36 25 - Tél. : 03 80 27 31 59

Sites Internet : www.fruirouge.fr et

www.fruirougeetcompagnie.com



Poisson d'avril !!!



Surveillez votre dos...

Dans les champs, c'est le temps des travaux de printemps après l'apport de compost, les semilles d'avril... Pour nous c'est l'époque des premiers désherbages, tontes, on prépare la récolte des jeunes pousses de cassis pour fabriquer notre eau florale : l'Hydrolat de cassis...



- Hydrolat de cassis :

Sans arôme ajouté, ni conservateur, c'est le cœur de la plante. Cosmétique et culinaire 100% pur

En cuisine, il aromatise une boisson, un cocktail, des smoothies, des desserts : entremets, riz au lait, salades de fruits... Il amènera une note fruitée dans une mousse au chocolat, une compote... Vous pouvez l'utiliser pour déglacer des viandes. Et surtout faites une cure : une cuillère à café dans un verre d'eau ou une tisane, c'est un bon drainant...

Hydrolat de cassis

- Disponible en bouteilles de 100 ml

Bon à savoir :

On dit de l'Hydrolat de cassis que c'est l'eau des rhumatismes !



A l'heure de la fête...

« La pluie du jour de la Saint Robert
De bon vin remplira ton verre. »

Nos rendez-vous du mois d'avril :

Du 1 au 30 Journées Tourisme & handicaps



Notre grand rendez-vous de Printemps
Le Printemps de Bienvenue à la ferme



Depuis plus de 20 ans les agriculteurs du réseau Bienvenue à la ferme vous accueillent dans leurs fermes tout au long de l'année. Avec l'éclosion des premiers bourgeons, ils vous proposent de partager avec eux la grande fête annuelle du Printemps Bienvenue à la ferme et vous ouvrent grand leurs portes. Alors n'attendez plus, vivez le Printemps de plus près, à la ferme !



Visite Bienvenue à la ferme Fruirouge® : vidéo suivie d'une dégustation commentée dans l'atelier de fabrication. Vente d'une sélection de produits de l'épicerie fermière Fruirouge & Cie. Jeu concours colis gourmand à gagner.
Portes Ouvertes les 20 et 21 avril 2024

Spéciale Moutarde : Recettes de chefs...

- Lapin à la moutarde au cassis :

Anciennement *Le Chef Coq*
à Nuits-Saint-Georges (Côte d'Or)
René Pianetti



(Pour 6 personnes)

1 lapin de 1,5 à 2 Kg
200 g de moutarde au cassis Bio
3 gousses d'ail, 3 échalotes, thym, laurier, romarin
Huile d'olive
Bourgogne Aligoté (du Domaine Manuel Olivier)
Sel et poivre



Badigeonner les morceaux de lapin de moutarde au cassis. Recouvrir d'Aligoté. Faire mariner 12 heures après avoir poivré légèrement. Egoutter la viande. Faire jaunir les morceaux dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Saler. Ajouter le jus de la marinade, l'ail, les échalotes et les herbes.

Laisser mijoter une heure...

Accompagner de carottes
et de champignons.

Bon appétit !

Produits en vente chez :

Fruirouge & Cie, l'épicerie fermière
40 Grande rue
21700 Nuits-Saint-Georges
Du mardi au samedi
De 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 19 h



... ou Recettes de famille

- Salade, roquette ou cresson, au vinaigre et moutarde au cassis Bio :

Salade, roquette ou cresson
Moutarde et Vinaigre au cassis Bio



Faire votre sauce salade avec une cuillère à soupe de moutarde au cassis, une de vinaigre au cassis et 3 d'huile d'olive, de colza ou de tournesol, du sel et du poivre.

Vous pouvez l'accompagner de tartines différentes terrines...



Moutarde et Vinaigre au Cassis Bio

Disponibles en pots de 40 et 310 g
et en bouteilles de 4, 20 et 50 cl

- Côtes de veau à la moutarde au cassis Bio :

Faire cuire vos côtes de veau. Mettez-les dans un plat au four après avoir déposé une bonne couche de moutarde au cassis et du fromage frais ou affiné. Faire gratiner... (Variante possible avec le Ketchup au Cassis ou les moutardes Reine de Dijon et Fallot en vente chez Fruirouge & Cie)
Hum... C'est bon !



Ketchup au Cassis Bio

Disponibles en pots de 45 et 350 g

