



Les légumes du panier :

Tomate cerise, PDT, concombre, haricot, aubergine, salade, courgette, piment.

œ Dip d'avocat et courgettes œ

Ingrédients : 200 g de courgette, 200 g d'avocat, 30 g de fromage blanc, sel, poivre.

1. Coupez la courgette en petits morceaux et faire cuire ceux-ci dans une casserole d'eau bouillante.
2. Laissez cuire durant 10 minutes. La cuisson achevée, égouttez.
3. Prélevez la chair de l'avocat. Mixez finement la courgette, l'avocat et le fromage blanc. Salez et poivrez.
4. Réservez au frais avant de servir.

Astuce : accompagné de crudités en bâtonnets, carotte, concombre, chou-fleur, tomate cerise, radis..., de chips ou de petites tartines de pain toastés. Cette préparation peut également servir de garniture de base pour des sandwiches.

œ Petits piments frits œ

Ingrédients : 400 g de petits piments, 1 citron, 50 g d'huile d'olive, 5 g de fleur de sel.

1. Lavez et séchez les piments.
2. Faites chauffer l'huile d'olive, lorsque l'huile est bien chaude, ajouter les piments et faire cuire à feu vif pendant 3 minutes en les retournant régulièrement. Les piments doivent être dorés, mais pas brûlés.
3. Egouttez les piments sur du papier absorbant.
4. Parsemez de fleur de sel et servir immédiatement en arrosant d'un filet de jus de citron.

œ Tarte aux aubergines œ

Ingrédients : 2 aubergines, 3 tiges de basilic, 1 pâte brisée, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Lavez et séchez les aubergines et retirez les extrémités. Coupez-les en tranches fines.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez les aubergines, faites revenir 10 minutes en les retournant, salez et poivrez.
3. Préchauffez le four à th. 7 – 210°C.
4. Rincez, séchez, effeuillez le basilic et ciselez-le. Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez la pâte avec une fourchette.
5. Battez les œufs en omelette avec la crème fraîche et le basilic. Assaisonnez.
6. Répartissez les aubergines dans le fond de tarte et versez la préparation crème œuf par-dessus.
7. Enfourez pour 30 minutes. Servir chaud.

œ Salade aux tomates, avocats, concombre et oignons œ

Ingrédients : 2 avocats, 260 g de tomates cerise, 1 concombre, 1 oignon rouge, 1 gros citron vert, sel, poivre.

1. Epluchez et découpez le concombre en petits dés. Découpez les tomates en 2. Pelez, dénoyautez puis découpez l'avocat en dés. Pelez et émincez l'oignon. Pressez les citrons.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez avec du jus de citron. Remuez le tout.
3. Servir frais accompagné de la vinaigrette de votre choix.