



Votre panier de la semaine du 16 août au 22 août :

*Pommes de terre nouvelles- Salade-Courgettes -Aubergines -Concombre -
Haricots verts- Tomates*



Nos suggestions de recettes

Cordon bleu de pommes de terre

Ingrédients :500 g de pommes de terre, 100 g de jambon ou poulet, 40 g de gruyère râpé, sel, poivre, huile d'olive, panure.

1. Epluchez et faites cuire les pommes de terre. Réduisez-les en purée, mélangez avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée, sel et poivre. Continuez la recette avec la purée encore chaude.
2. Tassez un peu de purée au fond d'un emporte-pièce rond.
3. Ajoutez par-dessus du jambon et du gruyère râpé.
4. Refermez avec un peu de purée que vous tassez.
5. Enlevez délicatement l'emporte-pièce et façonnez le cordon bleu si besoin pour joindre les bords.
6. Passez le dans la panure. Renouvelez l'opération autant que de préparation.
7. Faites dorer à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, 5 minutes de chaque côté, ou déposez sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez d'huile d'olive et mettez au four 30 minutes à 180°C en retournant à mi-cuisson.
8. A déguster avec une salade verte, des morceaux de tomate, de concombre.

Curry de poisson & haricots verts frits

Ingrédients :400 g de poisson blanc (cabillaud, flétan, colin), 100 g de haricots verts, 1 cuillère à soupe de pâte de curry vert, 200 g de lait de coco, 1 cuillère à soupe de nuoc-man, 1 cuillère à café de sucre roux, 25 g de farine de riz ou Maïzena, de l'huile d'arachide ou de pépins de raisins, 150 g de riz basmati.

1. Coupez le poisson en carrés.
2. Faites cuire le riz, réservez.
3. Plongez les haricots verts, préalablement équeutés lavés, dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Stoppez la cuisson en les passant à l'eau froide. Laissez égoutter.
4. Faites chauffer sur feux doux dans une poêle, 1 cuillères à soupe d'huile avec la pâte de curry vert, incorporez le lait de coco, le sucre roux et le nuoc-mân. Mélangez bien et réservez.
5. Epongez le poisson avec du papier absorbant et salez. Passez-les dans une assiette creuse avec la farine de riz, tapotez, puis enlevez l'excédent.
6. Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse, plongez les haricots verts pendant 1 minutes, égouttez-les sur du papier absorbant.
7. Faites réchauffer la sauce dans une sauteuse, ajoutez les haricots verts et le poisson, une fois chaud, servez aussitôt avec le riz.

Brownies aux courgettes

Ingrédients :180 g de courgettes, 150 g de chocolat, 3 œufs, 50 g de farine, 50 g de pépites de chocolat, 30 g de compote de pomme (ou édulcorant).

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Remuez à l'aide d'une spatule afin de lisser la préparation.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la compote de pomme. Incorporez le chocolat fondu. Mélangez énergiquement.
4. Rincez et râpez finement les courgettes. Dans la préparation, incorporez les courgettes et les pépites de chocolat. Remuez à nouveau.
5. Versez la préparation dans un moule, si possible carré, préalablement beurré, fariné. Enfourez 25 minutes.
6. Laissez refroidir avant dégustation.