

Les recettes du Jardin 20/08/2020 –21/08/2020



Les légumes du panier :

Pommes de terre, salade, concombre, piment/poivron, betterave rouge, tomate, courgette.

🌀 *Achards de piments* 🌀

Ingrédients : 400 g de piments , 1 oignon, 5 cl d'huile d'olive ou d'arachide, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, sel, épices : ½ cuillère à café de curcuma, ½ cuillère à café de coriandre moulue, ½ cuillère à café de gingembre, ¼ de citron vert finement.

1. Lavez et égouttez les piments, épluchez l'oignon.
2. Emincez finement les piments après avoir ôté les pédoncules et les graines, ainsi que l'oignon.
3. Faites revenir l'oignon avec l'huile, jusqu'à ce qu'il ramollisse, sans prendre de couleur.
4. Ajoutez les piments, mélangez pendant 2 mm. Ajoutez les épices, remuez régulièrement pendant 1 minute, puis le vinaigre et remuez encore pendant 1 minute. Arrêtez le feu, remuez régulièrement pendant que le mélange refroidit.
5. Stockez dans des pots au réfrigérateur en tassant bien pour que les piments baignent dans leur jus.

Astuce : vous pouvez remplacer les piments par des poivrons et ou mixer les 2 légumes. A servir avec des légumes, en garniture ou dans des sandwiches

🌀 *Risotto à la betterave* 🌀

Ingrédients : 500 g de betteraves rouges, 300 g de riz, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 0.60 L de bouillon, 0,15 L de vin blanc, 80 gr de parmesan, 30 g de crème fraîche épaisse, 20 g de beurre, 15 g d'huile d'olive (soit 17 ml).

1. Faites cuire les betteraves rouges.
2. Pelez et émincez les échalotes. Epluchez et hachez l'ail.
3. Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
4. Mixez les betteraves.
5. Faites revenir les échalotes, l'ail dans l'huile d'olive et le beurre. Ajoutez ensuite le vin blanc et le riz. Transvasez le bouillon louche par louche sans cesser de remuer. Incorporez progressivement la purée de betteraves au riz. Cuire le tout pendant 15 à 20 minutes.
6. En fin de cuisson, ajoutez le parmesan, la crème fraîche, salez et poivrez. Mélangez puis cuire à couvert pendant 3 minutes. Servir chaud.

🌀 *Gratin du Sud* 🌀

Ingrédients : 1 pommes de terre, 1 courgette, 3 poivrons, 5 tomates, l'huile d'olive, sel, chapelure, gruyère râpé, 200 g de lardons.

1. Rincez tous les légumes.
2. Coupez les poivrons en deux, les épépinez et les couper en fines lamelles.
3. Coupez les tomates fines en rondelles après avoir retiré les pépins et les parties blanches.
4. Epluchez la courgette et la coupez en fines rondelles ainsi que la pomme de terre.
5. Faites dorer les lardons à la poêle et ajouter les poivrons jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement.
6. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
7. Mettez un filet d'huile d'olive dans le fond d'un plat, étalez le mélange poivrons/lardons, par-dessus alternez rangée de courgette, de pomme de terre, tomates, ainsi de suite.
8. Salez légèrement.
9. Saupoudrez de chapelure puis de gruyère râpé.
10. Enfournez 30 minutes.