

# Les recettes du Jardin 27/08/2020 –28/08/2020



## Les légumes du panier :

Pomme de terre, salade, haricot vert, maïs, tomate cerise, courgette, condiment.

### 🌀 Tarte gratinée au maïs 🌀

**Ingrédients** : 1 pâte feuilletée, 1 poivron vert, 300 g de maïs, 2 oignons, 100 g de fromage à raclette, 1 yaourt bulgare, 10 cl de crème fraîche, 10 g de beurre, sel, poivre, brins de basilic et de persil, (50g de germes de blé facultatif).

1. Faites cuire le maïs (lire astuce)
2. Préchauffez le four th.7 (230°)
3. Etalez la pâte dans un moule
4. Epluchez et hachez l'oignon.
5. Lavez et fendez le poivron dans la longueur. Otez le pédoncule et les graines, coupez-le en petits carrés. Mettez-les avec les oignons hachés.
6. Dans un saladier, versez le yaourt et la crème fraîche, fouettez jusqu'à ce que leur aspect soit homogène. Y incorporez les légumes et le maïs en mélangeant le tout, salez et poivrez
7. Versez le tout sur la pâte, mettez des cubes de fromage à raclette dessus. Enfourez-la pendant 35 minutes. Surveillez la cuisson et réduisez la température si cela cuit trop vite.
8. Parsemez et décorez de persil haché et de basilic.

**Astuce** : cuire le maïs au micro-onde : enlevez les feuilles, en laissez quelques une pour éviter qu'il ne se dessèche, cuire à puissance maximale, 4-5 minutes, pour 1 seul épis, 7 minutes pour 2. Laissez reposer et refroidir quelques minutes.

Cuire à l'eau : plongez les épis dans l'eau bouillante, pendant 3 à 4 minutes pour des petits, 5 à 7 minutes pour des grands, jusqu'à ce que vos grains de maïs soient tendres. (Attention de ne pas trop cuire et de ne pas trop saler, le maïs perdrait de sa saveur.)

### 🌀 Curry de pomme de terre et courgette 🌀

**Ingrédients** : 4 pommes de terre, 1 à 2 courgettes, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 gousses d'ail, gingembre, 1 cuillère à café de graines de cumin, 1 cuillère ½ de garam masala, ½ cuillère à café de curcuma, poudre de chili, 1 grosse boîte de tomates concassées, 1 tasse ½ d'eau (ou plus si nécessaire), 1 pincée de sucre, coriandre.

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen, y ajoutez les graines de cumin, faites-les revenir 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.
2. Baissez le feu et ajouter l'ail et le gingembre. Faites revenir une minute.
3. Ajoutez le garam masala, le curcuma, la poudre de chili et faire revenir 1 minute
4. Ajoutez la boîte de tomates concassées, l'eau et la pincée de sucre. Puis les pommes de terre, salez, couvrir et laissez mijoter 3-4 minutes.
5. Lavez, coupez en morceaux les courgettes, ajoutez, couvrez et laissez mijoter doucement, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Remuez régulièrement.
6. Servir chaud, accompagnez de viande blanche ou poisson.

### 🌀 Salade de haricots verts estivale 🌀

**Ingrédients** : 300 g de haricots verts, 120g de tomate cerise, 140 g de maïs frais (ou en boîte), 2 œufs, 1 boîte de thon (ou du poisson frais au choix), 100 g de filet d'anchois (ou câpres), 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron, du basilic, sel, poivre.

1. Faites cuire les haricots verts, les œufs durs et le maïs.
2. Egouttez le thon (ou le poisson), lavez et coupez les tomates cerise en deux.
3. Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Dans un saladier, mettez les haricots verts froid, les tomates cerise, le maïs, les œufs dur coupés en 2 ou 4, le thon. Mélangez avec la vinaigrette.
5. Ajoutez les filets d'anchois (ou câpres) et le basilic.
6. Servir frais