

Les recettes du Jardin 03/09/2020 –04/09/2020



Les légumes du panier :

Pomme de terre, salade, aubergine, chou chinois, concombre, courgette, piment, poivron.

☞ Soupe de concombre ☞

Ingrédients : 1 à 2 concombres, 3-4 gousses d'ail, 75 cl d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15 feuilles de menthe, sel, poivre.

1. Pelez les gousses d'ail puis les écraser. Faites-les rissoler avec l'huile d'olive à feu moyen dans une casserole.
2. Lavez, pelez et épépinez les concombres, puis coupez en dés.
3. Mettez-les dans la casserole, salez, poivrez et faites revenir quelques minutes en compagnie de l'ail.
4. Ajoutez l'eau et le cube de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes environ à feu doux.
5. Hors du feu, ajoutez les feuilles de menthe à infuser quelques minutes, puis enlevez-les et mixez la soupe, si elle est trop épaisse, ajoutez de l'eau. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
6. Laissez refroidir au moins 30 minutes, puis réfrigérez au moins 1 heure avant de servir.

☞ Chou chinois aux champignons et riz ☞

Ingrédients : 1 chou chinois, 300 g de champignon, 1 cube de bouillon de volaille, 1 oignon, 150 à 250 g de lardons, ½ verre de riz, sel, poivre, huile d'olive.

1. Epluchez et coupez l'oignon en petits morceaux, faites revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, ajoutez les lardons.
2. Coupez les champignons en morceaux et ajoutez-les aux oignons rissolés.
3. Emincez le chou chinois et le mettre dans une sauteuse.
4. Ajoutez le cube de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, poivrez.
5. Laissez mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
6. Après réduction du chou, ajoutez ½ verre de riz et laissez cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à absorption du jus de cuisson. Si besoin, ajoutez de l'eau pour la fin de cuisson du riz.

☞ Poêlée de courgettes, aubergines et poivrons façon méridionale ☞

Ingrédients : 2 courgettes, 2 aubergines, 2 poivrons, 3 oignons, 3 tomates ou 1 boîte de tomate pelée, 1 gousse d'ail, herbes de Provence, 15 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Lavez les légumes, coupez les courgettes en tranches, puis les aubergines en dés, fendez les poivrons, ôtez-en les pépins et débarrassez-vous des nervures blanches coupez-les en morceaux.
2. Epluchez les oignons et hachez-les finement.
3. Pelez les tomates, fendez-les pour épépiner, puis coupez-les en quartiers.
4. Epluchez, hachez l'ail.
5. Versez les 10 cl d'huile dans une sauteuse, faites revenir les aubergines, mélangez bien et assaisonnez de sel et poivre.
6. Retirez-les de la sauteuse et laissez-les sécher sur du papier absorbant.
7. Ajoutez les 5 cl d'huile dans la sauteuse, y mettre les oignons, faites revenir.
8. Ajoutez successivement les poivrons, les courgettes et en dernier lieu les tomates.
9. Assaisonnez et ajoutez-y les aubergines.
10. Ajoutez l'ail et 1 cuillère à café d'herbes de Provence.
11. Mélangez soigneusement le tout, laissez cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajustez l'assaisonnement à votre convenance. Servir chaud.