



Votre panier de la semaine du 21 juin au 27 juin :

*Pommes de terre- Carottes- Salade : feuille de chêne-Courgettes - Chou pointu-
Oignons de Florence-Thym- Pois*



Nos suggestions de recettes

Courgettes orloff

Ingrédients : 2 courgettes, 3 boules de mozzarella ; 2 tomates, 2 paquets de tranches de bacon, huile d'olive, oignon, parmesan, sel et poivre, thym.

1. Allumez votre four à 180°C.
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités, faites des fentes dans les courgettes, sans couper les fonds.
3. Coupez en tranche les tomates et la mozzarella.
4. Dans chaque fente, mettez une tranche de tomate, bacon et mozzarella, puis disposez -les dans un plat allant au four, mettez un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
5. Epluchez, coupez l'oignon en morceaux et faites revenir avec un peu d'huile d'olive , ajoutez-les dans le plat avec les courgettes.
6. Faites cuire 40 minutes au four.

Variante : Vous pouvez utiliser des tranches de coppa, pancetta et pour ceux qui aiment ajouter du chorizo. Remplacez la mozzarella par des tranches d'emmental, utilisez du paprika. Vous pouvez accompagner avec du riz. Vous pouvez réaliser cette recette au Cookeo.

A savoir : la courgette apporte des minéraux et oligoéléments, fer, calcium, potassium, cuivre, magnésium, crue elle est source de vitamine B2. Les graines de courge, en consommer 10 g par jour, dans les salades ou légèrement griller à la poêle.

Risotto aux courgettes, petits pois, chou pointu et carottes

Ingrédients : 200 g de riz, 2-3 oignons de florence, 1 chou pointu, 2 petites courgettes ou 1 grosse, 100 g de petit pois, 1 carotte, 15 cl de vin blanc, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 25 g de beurre, 1 L de bouillon de volaille, 40 g de parmesan râpé, sel et poivre.

1. Préparez 1 L de bouillon
2. Pelez et émincez les oignons de florence, faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile, ajoutez le riz et laissez-le rissoler en remuant jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Mouillez avec le vin et remuez jusqu'à évaporation. Versez ensuite tout le bouillon, mélangez, couvrez et laissez frémir 20 minutes.
3. Ecossez les petits pois frais, rincez-les, pelez et coupez en rondelles les carottes, grattez les courgettes et coupez en rondelles, émincez le chou pointu.
4. Faites cuire tous les légumes à la vapeur.
5. Lorsque le riz est cuit, retirez la sauteuse du feu, ajoutez le beurre en morceaux, le parmesan, du sel et poivre selon convenance, les légumes, mélangez délicatement, couvrez et laissez reposer 2 minutes, servez aussitôt

Accompagnez : de tuiles croustillantes de parmesan et d'un vin effervescent. Pour la viande, blanche ou bacon. Du poisson ou cocktail de fruits de mer.