



Votre panier de la semaine du 12 juillet au 18 juillet :

*Pommes de terre nouvelles- Salade-Courgettes - Fèves-Concombre-Ail- Persil-
Poivrons*



Nos suggestions de recettes

Jus de pomme courgette

Ingrédients : 3 pommes, 1 courgette, 5 glaçons, gingembre (facultatif)

1. Lavez et taillez en tronçons la courgette, les pommes, insérez-les dans votre extracteur de jus, avec du gingembre. Récupérez le jus, ajoutez des glaçons.

Bœuf aux poivrons

Ingrédients : 1 kg de bœuf à braiser en morceaux, 1-2 poivrons, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 boîte de tomates concassées, pelées ou 3-4 tomates fraîches, 1 branche de thym et 1 de romarin, sel, poivre, 2 cuillères à café de paprika doux, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, persil.

1. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de bœuf dans l'huile d'olive, réservez.
2. Epluchez et émincez les oignons avec les poivrons coupés en lanières, ajoutez la boîte de tomates ou les tomates fraîches lavées et coupées en quartiers. Mélangez bien.
3. Ajoutez la viande, l'ail, le paprika, le thym, le romarin, salez et poivrez. Mélangez le tout et laissez mijoter 1h30. Réajustez en eau si besoin.
4. Servez avec du riz ou des pâtes, ciselez du persil dessus.

A savoir : le poivron est le légume frais le plus riche en vitamine C. Il apporte aussi de la vitamine A, des provitamines A surtout lorsqu'il est bien mûr. Vitamine B, notamment B6 et B9. Et vitamine E. Les vitamines varient selon la couleur du poivron. Il renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments, beaucoup de fer, du cuivre, du calcium, du potassium, du phosphore, du manganèse et du zinc. Ses fibres sont relativement abondantes.

Ratatouille de légumes aux fèves

Ingrédients : 2 courgettes, 1 aubergine, 1-2 poivrons, 250 g de champignons (boîte ou congelés), 150 g de fèves, 100 ml de sauce tomate, huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel, poivre, persil.

1. Lavez et retirez les tiges et graines des poivrons, taillez en cubes, réservez.
2. Lavez l'aubergine et coupez-la en cubes sans enlever la peau, réservez.
3. Lavez, coupez les courgettes en cubes sans enlever la peau, réservez.
4. Faites revenir et cuire l'aubergine, puis réservez. Faites de même pour les courgettes, réservez. Puis faites de même avec les poivrons.
5. Nettoyez les champignons et hachez-les, réservez.
6. Nettoyez vos fèves, et faites-les sauter pendant 1 minute, réservez.
7. Dans un wok, rassemblez les légumes, la sauce tomate, de l'ail en morceaux, du sel et du poivre, mélangez, laissez mijoter en surveillant pendant 10 minutes.
8. Servir chaud, parsemez de persil ciselé.

Astuce : chaque légume nécessite un temps de cuisson différent, il est donc important qu'ils soient cuits séparément. Accompagnez-la d'œufs sur le plat, cela changera.

A savoir : la ratatouille est un plat bien connu et largement consommé dans la cuisine espagnole, riche en vitamines et nutriments essentiels. Elle permet de faire plusieurs variantes en fonction des goûts.