



**Votre panier de la semaine du 19 juillet au 25 juillet :**

*Pommes de terre nouvelles- Salade: feuille de chêne rouge-Courgettes - Carottes nouvelles-Concombre-Aubergines- Persil- Tomates*



**Nos suggestions de recettes**

### Tomates farcies

**Ingrédients :** 4 tomates, 500 g de chair à saucisse, 3 oignons, 2 gousses d'ail, thym, persil, sel, poivre, beurre ou huile d'olive.

1. Epluchez et hachez les oignons et les gousses d'ail.
2. Allumez le four à 180°C (thermostat 6).
3. Dans un plat, mélangez la moitié des oignons avec la chair à saucisse, ajoutez l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.
4. Coupez le haut des tomates et évidez-les. Poivrez, salez l'intérieur, mettez de la farce à l'intérieur et remettez les chapeaux.
5. Dans un plat à four, mettez la chair des tomates et le reste des oignons, puis disposez vos tomates, parsemez d'un peu de thym, laurier, une noisette de beurre ou d'huile d'olive.
6. Mettez au four pendant 1 heure environ.

**Variante :** accompagnez de riz, pour cela vous pouvez ajouter votre riz dans le plat avec la chair de tomate – oignons avec un peu d'eau. Vous pouvez également mélanger viande hachée et chair à saucisse ou utiliser que de la viande hachée : attention le temps de cuisson est différent.

**A savoir :** la tomate est d'origine d'Amérique du Sud, elle est implantée en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle, comme plante d'ornement avant d'être consommée comme légume. Riche en vitamine A, B, C et E, elle permet d'apporter de l'eau à ceux qui boivent peu, comme les personnes âgées. Elle peut être responsable d'un syndrome d'allergie orale, réaction à certaines protéines végétales, cela peut toucher certains sujets allergiques au pollen.

### Lasagnes aux légumes du soleil

**Ingrédients :** 1 aubergine, 1-2 courgettes, 2-3 tomates, 1 petite ou 1 grosse boîte de purée de tomates, 300 g de viande hachée, 10-12 pâtes de lasagne, 2-3 boules de mozzarella, sel, poivre, basilic, huile d'olive.

1. Dans un plat, mettez une 1<sup>ère</sup> couche de pâtes. Puis une couche de courgettes coupées en fines tranches. Etalez une couche de purée de tomates, assaisonnez de sel, poivre, basilic et un filet d'huile d'olive, répétez l'opération : pâtes, fines tranches de courgettes, couche de purée de tomates, puis viande hachée, assaisonnez sel, poivre, basilic, et un filet d'huile d'olive, mettez une couche d'aubergines coupées en fines tranches et recouvrez d'une couche de pâtes. Ajoutez une couche d'aubergines en fines tranches, puis les tomates fraîches et recouvrez de mozzarella en tranches.
2. Mettez au four pendant 35 à 45 minutes, Th 220°C.

### **Salade de pommes de terre au concombre**

**Ingrédients :** *4-5 pommes de terre, 1 concombre, 5 cl de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de vinaigre, persil haché, sel, poivre.*

1. Faites cuire les pommes de terre, laissez-les refroidir, puis pelez-les et coupez-les en cubes, réservez dans un saladier.
2. Enlevez les grains du concombre et coupez-les en cubes, ajoutez-les aux pommes de terre.
3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre, ajoutez la crème fraîche du persil haché, versez sur les légumes, mélangez, réajustez si nécessaire, saupoudrez du reste de persil, servir frais.