



Votre panier de la semaine du 2 août au 8 août :

*Pommes de terre nouvelles- Salade-Courgettes - -Concombre-Aubergines-
Persil- Tomates*



Nos suggestions de recettes

Caviar d'aubergines

Ingrédients : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 demi jus de citron, 20 g d'huile d'olive, 4 tranches de pain demie, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 210°C, th.7, C.
2. Coupez les aubergines en 2 et quadrillez la chair. Salez, poivrez, puis faites cuire les aubergines 30 minutes au four (voir plus), vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Dès que les aubergines sont cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier, écrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou avec un mixeur.
3. Epluchez, hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus de citron.
4. Laissez reposer 1h30 au frais avant de déguster avec du pain toasté, pain pita grillé.

Variante : vous pouvez relever le goût en y ajoutant des épices cumin, curry, paprika, piment, cannelle... de votre choix, des herbes aromatiques : persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil... ou des olives noires coupées en petits morceaux.

Soupe à la courgette et au curry

Ingrédients : 600 g de courgette, 200 g de pomme de terre, 3/4 de gousse d'ail, 3/4 d'oignon, 1 litre de volaille, huile, sel, poivre, curry.

1. Découpez en cubes les courgettes et les pommes de terre épluchées. Coupez l'oignon grossièrement.
2. Préparez le litre de bouillon de volaille.
3. Dans une cocotte faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Quand elle est bien chaude, versez l'oignon, l'ail et saupoudrez de curry, selon goût. Remuez constamment, le temps que les oignons s'imprègnent de curry. Versez le litre de bouillon.
4. Ajoutez les pommes de terre et 5 à 10 mn plus tard, les dés de courgettes.
5. Laissez cuire 20 minutes, la soupe ne doit pas bouillir, salez et poivrez selon convenance.
6. Mixez, de préférence le plus possible, elle est meilleure lisse.

Variante : si vous aimez le curry vous pouvez être généreux. Vous pouvez modifier les quantités de pommes de terre et de courgettes selon vos goûts.

Tian de tomates et de pommes de terre

Ingrédients : 4 tomates, 3 pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, basilic, sel, poivre

1. Epluchez et lavez les pommes de terre, faites-les cuire 20 minutes, réservez.
2. Coupez les tomates et l'oignon en rondelles, coupez l'ail fin, ciselez le basilic.
3. Coupez les pommes de terre en rondelles une fois qu'elles sont froides.
4. Dans un plat à gratin, alternez rondelles de tomates, oignons, pommes de terre. Parsemez de l'ail, du basilic, salez et poivrez, versez un filet d'huile d'olive.
5. Faites cuire 40 minutes au four chaud à 180°C, th.6..

Variante : vous pouvez ajouter des tranches de bacon, des rondelles de chorizo.