



Votre panier de la semaine du 23 août au 29 août :

*Pommes de terre nouvelles- Salade : batavia-Courgettes -Poivrons -Concombres
- Tomates cerises- Carottes- Céleri branche*



Nos suggestions de recettes

Salade de pâtes à la grecque

Ingrédients : 400 g de pâtes, 250 g de tomates cerise, 200 g de fêta, 1 concombre, 100 g d'olive noires dénoyautées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon ou oignon de florence, sel, poivre..

1. Faites cuire vos pâtes, égoutter et laissez refroidir.
2. Pelez et émincez finement l'oignon, découpez la fêta en petits cubes. Lavez et coupez les tomates cerises en deux. Pelez le concombre et faites des cubes.
3. Dans un saladier mélangez tous les ingrédients, ajoutez les olives noirs, le poivre et l'huile d'olive. Mélangez le tout. Dégustez frais accompagné de la vinaigrette de votre choix

Colombo de porc aux légumes

Ingrédients : 800 g d'échine de porc désossée, 500 g de pommes de terre, 1-2 courgettes, 3 carottes, 1 oignon ou de florence, 1 citron vert, 2 cuillères à soupe de poudre de Colombo, 3 gousses d'ail, sel, poivre.

1. Lavez et découpez les courgettes en cubes. Eplucher les pommes de terre et coupez-les en deux. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Epluchez l'ail et l'oignon. Coupez la viande en morceaux.
2. Faites revenir les morceaux de viande dans une cocotte avec de l'huile chaude. Ajoutez l'oignon et l'ail puis le Colombo, sel et poivre.
3. Mettez tous les légumes dans la cocotte et recouvrez d'eau. Couvrez la cocotte et faites cuire à feu moyen.
4. Pressez le citron vert, ajoutez-le à la sauce juste avant de servir. Servir chaud.

Crème de courgette (sauce pour pâtes)

Ingrédients : 250 g de courgette, huile d'olive, 2 gousses d'ail, basilic, parmesan (facultatif), 2 à 3 filets d'anchois, ½ pot de crème fraîche

1. Lavez et épluchez la courgette mais une peau sur deux (pour les vitamines et la couleur). Coupez en petits dés. Faites rissoler avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes, ajouter l'ail haché et les filets d'anchois, le basilic. Les dés de courgette doivent être quasiment transparents.
2. Mixez l'ensemble avec le ½ pot de crème, salez et poivrez.
3. Remettez quelques minutes sur feu doux.
4. Servez avec des pâtes, plutôt courtes et avec du parmesan.

Crème dessert à la courgette crue, citron et thé vert

Ingrédients : *120 g de courgette, 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue, 25 g de purée d'amande, le jus ½ citron, 1 cuillère à café de thé vert, 2 cuillères à café de miel.*

1. Lavez et découpez la courgette en gros morceaux. Placez tous les ingrédients dans un bol et mixez. Mixez pour obtenir une préparation lisse et homogène.
2. Versez dans des ramequins ou petits bols. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez au réfrigérateur toute une nuit, pendant 24h00.
3. Dégustez frais.