



## **Votre panier de la semaine du 30 août au 5 septembre :**

*Pommes de terre- Salade-Courgettes -Concombres - Tomates- Aubergines- Maïs*



## **Nos suggestions de recettes**

### **Tomates farcies au maïs**

**Ingrédients** :6 tomates, 1-2 épis de maïs, 50 g d'emmental, 2 tranches de jambon, persil, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre

1. Lavez les tomates. Otez et conservez leur chapeau. Evidez-les.
2. Dans un saladier, mélangez le maïs, le jambon et le fromage coupés en dés. Ajoutez le persil ciselé ainsi qu'un filet d'huile d'olive et quelques cuillères à café de jus de citron, sel et poivre.
3. Garnissez les tomates à l'aide de cette préparation. Remplacez le chapeau sur chacune des tomates.
4. Servez bien frais.

***Astuce*** : remplacez le jambon par du poisson, saumon fumé ou crevettes.

### **Feuilles de batavia au quinoa, crevettes et maïs**

**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. Faites cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 10 minutes à partir de l'ébullition et égouttez.
2. Faites cuire le maïs, égrenez-le.
3. Lavez et essorez vos feuilles de salade.
4. Coupez la chair de mangue en petit dés.
5. Lavez la nectarine, coupez-la en 2, ôtez le noyau puis taillez la chair en petits cubes.
6. Éliminez les têtes de vos crevettes puis retirez les carapaces.
7. Effeuillez et hachez grossièrement la coriandre.
8. Dans un saladier, mélangez le quinoa, les dés de mangue, les cubes de nectarines, le maïs, les crevettes, la coriandre, l'huile d'olive, le jus du citron, du sel et poivre.
9. Garnissez vos feuilles de salades du mélange quinoa, crevettes et maïs.

*A savoir : le maïs est la seule céréale qui contienne ces antioxydants. Riche en fibres puisqu'il en contient cinq fois plus que le riz. Contenues dans la peau, ses fibres permettent d'agir efficacement sur le transit intestinal.*

### **Wrap au poulet grillé, courgette et tzatziki au concombre**

**Ingrédients :** 4 tortilla-wraps, 200 g de filets de poulet, 1 courgette, origan séché. Pour le Tzatziki : 300 g de yaourt à la grecque, 1 concombre, ail (il est conseillé de préparer le Tzatziki la veille pour plus de goût).

1. Coupez la courgette et le filet de poulet en tranches et faites-les mariner dans un peu d'huile d'olive. Grillez-les à la poêle et parsemez la courgette d'origan.
2. Pour le Tzatziki : râpez le concombre et ajoutez-y le yaourt à la grecque. Assaisonnez de poivre, sel et ail.
3. Mettez le poulet et la courgette pendant environ 6 minutes au four à 180°. Une minute avant la fin de cuisson, enfournez les wraps afin qu'ils soient faciles à rouler.
4. Sortez les wraps. Garnissez-les de courgette et de poulet, ajoutez un peu de Tatziki et faites-en des rouleaux.

*Astuce : vous pouvez mettre du chèvre frais à la place du Tzatziki et ajoutez des cubes de concombre, remplacez le poulet par du saumon frais, et conservez la courgette.*