



Votre panier de la semaine du 13 septembre au 19 septembre :

*Pommes de terre nouvelles- Salade- Courgettes -Concombres - Tomates-
Aubergines-Persil -Chou chinois*



Nos suggestions de recettes

Gratin de riz aux tomates et Mozzarella

Ingrédients : 250 g de riz, 300 g de Mozzarella, 6 tomates, 1 oignon, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'herbe de Provence, 6 feuilles de basilic, sel, poivre.

1. Faites cuire le riz, égouttez-le et réserver.
2. Ebouillantez 2 tomates, pelez et épépinez-les. Concassez la chair.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'oignon et les tomates concassées, mélanger. Ajoutez le riz, le sel, poivre et les herbes de Provence. Remuez et laissez sur feu doux 5 minutes. Disposez le tout dans un plat à gratin.
5. Coupez les autres tomates en tranches et la Mozzarella en rondelles, que vous disposerez sur la préparation du riz, en alternant.
6. Mettez le plat au four à température moyenne pour 25 minutes environ, à la sortie du four, parsemez le dessus avec les feuilles de basilic ciselées et servir aussitôt.

Saumon sur lit des pommes de terre au four

Ingrédients : 4 pavés de saumon, 4 pommes de terre, 2 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1-2 tomates, sel, poivre, thym, papier de cuisson.

1. Préchauffez le four à 210°C (th7).
2. Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez le citron, la tomate et les pommes de terre en fines rondelles. (Afin de cuire en même temps que le poisson.)
3. Etalez un peu d'huile d'olive dans le fond du papier de cuisson et posez les tranches de pommes de terre (sur l'équivalent de la longueur du pavé de saumon). Mettez ensuite les tomates par-dessus, terminez par des tranches de citron.
4. Posez les pavés de saumon, ajoutez le sel, poivre et thym.
5. Mettez au four pendant 30 minutes environ.

Poulet caramélisé au gingembre et au chou chinois

Ingrédients : 4 blancs de poulet, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe de vin de riz (mirin), 1 cm de gingembre frais haché, 2 cuillères à café d'huile, 1 chou chinois.

1. Hachez le gingembre.
2. Mélangez la sauce soja, le sucre, le vin de riz, le citron pressé et le gingembre. Coupez le poulet en morceaux et mettez-les à mariner dans la sauce 2 heures.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites caraméliser la viande à feu vif. Couvrez et baissez le feu et laissez cuire 10 minutes environ.
4. Pour le chou chinois : coupez-le finement, faites chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, mettez le chou à cuire une dizaine de minutes. Ajoutez une cuillère de sauce soja.
5. Dressez le chou dans un bol ou une assiette creuse, ajoutez la viande caramélisée par-dessus et servez.

Conseil de conservation de votre persil : le persil frais à sécher : effeuillez-le et déposez-le sur la plaque de votre four, bien étalé sur toute la surface, mettez au four à 50°C pendant 1 heure environ. Vous pouvez le faire au micro-ondes pendant 60 secondes, vérifiez l'état des feuilles, si elles sont encore humides, remettre 20 secondes sans jamais excéder les 3 minutes. Au congélateur : lavez et sécher-le minutieusement avec du papier absorbant. Ciselez les feuilles, mettez dans un sac de congélation, ainsi vous pourrez en prendre autant que besoin.