



Votre panier de la semaine du 27 septembre au 3 octobre :

*Pommes de terre Osiris- Salade: batavia- Courgettes - Tomates-
Poivrons/piments-Courge musquée de Provence- Aubergines- Persil*



Nos suggestions de recettes

Tomates farcies au taboulé, pour les enfants

Ingrédients : 4 tomates, 200 g de boulghour ou semoule, 1 oignon, 1 concombre, 6 tomates séchées, ½ bouquet de persil, ½ bouquet de menthe, 1 citron vert, huile d'olive, sel, poivre.

1. Faites cuire le boulghour ou la semoule, laissez refroidir.
2. Epluchez et coupez l'oignon, pelez et épépinez le concombre puis détaillez-le en petits dés.
3. Coupez les tomates séchées en petits dés également.
4. Rincez le persil et la menthe et hachez-les.
5. Mélangez tous les ingrédients à la semoule refroidie.
6. Ajoutez le jus de citron, de l'huile d'olive, sel et poivre.
7. Lavez les tomates, coupez-leur un chapeau et videz-les délicatement.
8. Remplissez les tomates avec le taboulé, décorez de quelques feuilles de persil et de menthe et servez.

Pommes de terre soufflées

Ingrédients : 4 pommes de terre, huile de friture, sel

1. Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en tranches de 3 mm d'épaisseur. Faites chauffer la friture à 150°.
2. Plongez quelques tranches de pommes de terre dans l'huile, pas toutes en même temps, pendant 5 à 10 minutes. Elles ne doivent pas colorer. Egouttez-les.
3. Augmentez la température de la friture à 170/180° et replongez une deuxième fois les pommes de terre, en surveillant, ça va vite, dès qu'elles gonflent, sortez-les et égouttez-les.
4. Recommencez pour le reste des pommes de terre. Salez-les au moment de servir.

Gratin de courge musquée de Provence, pommes de terre et jambon au cheddar

Ingrédients : *3-4 pommes de terre, 300 g de chair de courge, 250 g de jambon blanc, 100 g de Cheddar râpé, 100 g de pistache en poudre, 30 cl de crème liquide, 2 échalotes, noix de muscade, sel et poivre*

1. Beurrez un plat à gratin, allumez le four th6/7 (200°).
2. Epluchez et hachez les échalotes. Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez de fines rondelles. Réservez.
3. Enlevez les graines de la courge, coupez de fines tranches. Détaillez le jambon en lamelles.
4. Dans le plat à gratin beurré, étalez les échalotes hachées, une couche de pommes de terre, une couche de courge musquée, sel, poivre, noix de muscade, la moitié des lamelles de jambon, parsemez de poudre de pistaches et de cheddar. Recommencez en étalant pommes de terre, courge, sel, poivre, noix de muscade, jambon, arrosez avec la crème liquide et saupoudrez du reste de cheddar.
5. Faites cuire au four moyen de 40 à 60 minutes environ

Sauce au poivron et parmesan

Ingrédients : *1 poivron, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe de parmesan, 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide, 2 pincées de piment d'Espelette, 2-3 feuilles de basilic, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel si besoin.*

1. Hachez l'oignon, faites-le revenir dans l'huile d'olive. Quand il est transparent, ajoutez le poivron coupé en petits morceaux, la gousse d'ail hachée. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen en remuant souvent. Ajoutez la crème et laissez cuire jusqu'à ce que le poivron soit ramolli. En fin de cuisson, ajoutez le parmesan et le piment, mixez la préparation et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec des spaghettis, tagliatelles et parsemez de basilic.