



**Votre panier de la semaine du 18 au 24 juillet :**

*Pommes de terre nouvelles, salade, aubergines, courgettes, concombre, thym, betteraves*



**Nos suggestions de recettes**

### **Jus de pomme courgette**

**Ingrédients** :3 pommes, 1 courgette, 5 glaçons, gingembre (facultatif)

1. Lavez et taillez en tronçons la courgette, les pommes, insérez-les dans votre extracteur de jus, avec du gingembre. Récupérez le jus, ajoutez des glaçons.

### **Gratin de courgettes, aubergine, riz viande haché**

**Ingrédients** :400 g de viande haché, 1-2 courgette, 1 aubergine, 2 à 3 oignons blancs ou de florence,1 grosse boîte de tomate pelée, 1 cube de bouillon de votre choix, 120 à 150 g de riz, sel, poivre.

1. Lavez les courgettes, avec un économiseur épluchez 1 peau sur 2 pour les courgettes, coupez-la en deux, videz le milieu, coupez en morceaux. Lavez l'aubergine, taillez-la en cube. Réservez.

2. Epluchez les oignons, taillez-les en lamelles ou cubes, faites-les revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, ajoutez l'aubergine, mélangez et laissez revenir quelques minutes, puis ajoutez les morceaux de courgettes, faites de même, et laissez cuire 15 minutes en remuant.

3. Pendant ce temps faites cuire votre riz, avec le cube de votre choix, égouttez.

4. Faites juste revenir votre viande sur feu 1 à 2 minutes.

5. Dans un saladier mélangez légumes, riz viande hachée ajoutez la boîte de tomate pelée, salez et poivrez, versez le tout dans un plat à gratin, parsemez de gruyère, mettez au four 25 minutes environ à 180° - 200° selon votre four.

6. Servir chaud.

*Vous pouvez faire la recette sans viande. Cuire le riz façon pilaf et au curry.*

### **Concombres pochés**

**Ingrédients** :2 concombres, 1 cube de bouillon, 1 cuillère de fécule, 1 cuillère de moutarde, 1 jaune d'œuf, 125 g de crème épaisse, ½ citron, 30 g de beurre, 2 brins d'aneth, sel, poivre.

1. Epluchez les concombres puis coupez-les en 2 dans la longueur et éliminez les graines. Coupez-les en tranches d'1/2 cm d'épaisseur.

2. Dans une casserole portez à ébullition de l'eau et ajoutez le cube de bouillon.

3. Dans une sauteuse faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les tranches de concombre à revenir doucement. Salez, poivrez diluez la moutarde dans le bouillon et versez sur les concombres. Ajoutez la fécule diluée dans un peu d'eau froide. Mélangez et laissez cuire 15 minutes à découvert et à petit feu. Le bouillon doit réduire de moitié.

4. Mélangez la crème et le jaune d'œuf dans un bol.

5. En fin de cuisson, sortez les concombres avec une écumoire et placez-les dans un plat de service bien chaud.

6. Incorporez deux cuillères de bouillon dans le mélange crème