



Votre panier de la semaine du 1er août au 7 août :

Pommes de terre nouvelles, salade, courgettes, concombres, aubergines, persil, carottes



Nos suggestions de recettes

Tarte légère au chèvre et au concombre

Ingrédients : 1 concombre, 3 œufs, ¼ de L de lait, 4 tranches de fromage de chèvre coupées en cubes, 10 cl de crème fraîche, 2 grosses cuillères à soupe de farine.

1. Préchauffez le four th.6
2. Pelez le concombre et faites-le dégorger avec du sel dans une passoire puis coupez-le en rondelles.
3. Mélanger le lait, la farine, la crème fraîche et les œufs. Versez dans un moule à tarte. Incorporez délicatement les rondelles de concombres et des dés de chèvre.
4. Mettez au four 20 minutes. Accompagnez d'une salade.

Roulé courgette & saumon fumé

Ingrédients : 300 g de courgettes, 3 pincées de sel, 15 g d'huile d'olive, 3 œufs, 50 g de farine, 35 g de crème fraîche épaisse, 4 tranches de saumon fumé, 1 fromage frais à tartiner ail et fine herbe.

1. Lavez et séchez les courgettes, puis râpez-les.
2. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive tout en remuant et jusqu'à ce que l'eau soit évaporée, salez et réservez au frais.
3. Mettez du papier sulfurisé sur une plaque allant au four, que vous badigeonnez au pinceau d'huile ou beurre.
4. Préparation de la génoise à la courgette : séparez les jaunes et les blancs. Dans un récipient, fouettez les jaunes avec la crème, le sel et la farine ainsi que les courgettes refroidies. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement dans la préparation. Versez la préparation sur la plaque, étalez à l'aide d'une spatule afin de former un rectangle.
5. Mettez au four 12 minutes à 180°. A la sortie du four, retournez sur un torchon laissez refroidir.
6. Etalez le fromage à tartiner et déposez des tranches de saumon fumé.
7. Roulez délicatement la génoise à la courgette en la serrant bien. Filmez le roulé et le laissez au frigo 2 heures avant de couper en tranche.

Vous pouvez varier avec jambon de pays, jambon blanc, autre fromage frais au noix, un fromage frais fait maison avec un roquefort ou bleu.

Salade de carottes à l'ail et au persil

Ingrédients : 300 g de carottes, 3 cuillères à soupe de persil ciselé, 50 g de beurre, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuillères à soupe de jus de citron.

1. Lavez et éplucher les carottes ou pas, puis les cuire à l'eau 10 minutes, ou vapeur.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre et y faire revenir l'ail, sans le brûler. Ajoutez les carottes, le persil ciselé et le jus de citron, laissez quelques minutes, retirez du feu et servir tiède.