



Votre panier de la semaine du 15 août au 21 août :

Pommes de terre nouvelles, salade, courgettes, concombres, maïs, aubergines, rhubarbe



Nos suggestions de recettes

Charlotte à la rhubarbe

Ingrédients : *biscuits à la cuillère, branches de rhubarbe, 120 g de sucre en poudre, 20 cl de crème fraîche liquide, 1 sachet de sucre vanillé, liqueur de framboise, 3 feuilles de gélatine.*

1. Lavez et nettoyez la rhubarbe. Coupez-la en petits morceaux. Mettez-la sur feu doux avec les 120 g de sucre, laissez compoter en mélangeant régulièrement. Otez du feu et réservez.
2. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide et ajoutez-la essorée dans la compote encore chaude.
3. Laissez refroidir.
4. Battez la crème et le sucre vanillé dans un récipient, puis incorporez la préparation dans la compote.
5. Trempez les biscuits dans la liqueur et procédez au montage de la charlotte (ou plusieurs individuelles).
6. Répartissez la crème dans les Charlottes.
7. Réservez au réfrigérateur au minimum 4 heures. Servez bien froid.

Quiche de haricots verts à la féta

Ingrédients : *1 pâte brisée, 300 g de haricots verts, 3 œufs, 200 g de féta, 10 cl de lait, 100 g de gruyère râpé, brins de menthe, sel et poivre*

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette. Enfourez 10 minutes, th. 7 soit 210°C, sans trop faire colorer la pâte.
2. Équeutez les haricots verts, faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et faites-les refroidir.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs le lait, salez et poivrez.
4. Répartissez les haricots verts sur le fond de tarte précuite avec le fromage râpé. Versez dessus le mélange aux œufs puis parsemez de féta émiettée.
5. Enfourez 30 minutes environ, servez chaud ou tiède parsemé de menthe effeuillée.

Accompagnez d'une petite salade verte, tomate cerise et vinaigrette moutarde.

Courgettines

Ingrédients : (6 personnes) 1 kg de courgettes, 150 g de riz cru, 150 g de gruyère râpé, 3 œufs, 8 cuillères à soupe de crème fraîche, 30 cl de bouillon de légumes, 1 pincée de cumin, sel et poivre

1. Lavez les courgettes et râpez-les. Mettez-les dans un saladier, ajoutez le bouillon de légumes, le riz cru, mélangez. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez, les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, le cumin, salez et poivrez, selon vos goûts, versez sur la préparation aux courgettes, riz, bouillon et mélangez bien le tout.
3. Versez le tout dans un plat à gratin. Enfourez pendant 40 minutes à 180°C. à déguster, chaud, tiède ou froid.

Selon vos envies et vos goûts, vous pouvez remplacer le gruyère par de la mimolette, du comté parmesan ou autre. Et pour plus de gourmandise, ajoutez des lardons naturels ou des de jambon.

Maïs poché ou grillé

Ingrédients : épis de maïs, beurre.

3 façons de préparer le maïs :

1. **1er :** cuire à l'eau frémissante 10 minutes en laissant sur l'épi une seule épaisseur de feuilles.
2. **2ème :** les épis sont totalement effeuillés et cuits à l'eau frémissante 10 minutes.
3. **3ème :** effeuillez les épis, les blanchir, puis les faire grillez au four ou au grill nappés de beurre pendant 15 minutes à 200 °C