



Votre panier de la semaine du 22 août au 28 août :

Pommes de terre nouvelles, salade, poivrons-piments, betteraves rouges, tomates cerises, carottes, concombres et thym



Nos suggestions de recettes

Wrap au quinoa et poivrons

Ingrédients : 4 tortillas de maïs, 1 bol de quinoa cuit, 3 poivrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de pistou, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, sel, poivre.

1. Mélangez dans un saladier le vinaigre, le pistou, l'huile et la crème. Salez et poivrez.
2. Ajoutez le quinoa et mélangez bien.
3. Faites chauffer les galettes.
4. Lavez et épépinez les poivrons. Hachez-les et ajoutez au saladier.
5. Déposez sur chaque galette une bande de quinoa.
6. Roulez et servez bien frais.

Verrine aux légumes d'été

Ingrédients : 200 g de betterave, 50 g de concombre, 100 g de poivron (couleurs différentes), 1 bouquet de basilic, 1 chèvre frais, brin de persil, cumin, piment d'Espelette, 0.5 l de bouillon de volaille, sel.

1. Epluchez le concombre. Coupez tous les légumes en dés. Epépinez les poivrons. Ciselez le basilic.
2. Mixez la betterave rouge cuite au préalable, en ajoutant le bouillon de volaille froid et le concombre pour obtenir une consistance épaisse. Assaisonnez de sel, cumin et piment d'Espelette. Passez la préparation au chinois et réservez au réfrigérateur.
3. Fouettez le chèvre avec le persil ciselé, salez et poivrez.
4. Versez la betterave dans des verrines. Surmontez des dés de poivrons, du basilic, puis du chèvre fouetté. Servez bien frais.

Recette de tzatziki

Ingrédients : 1 concombre, 350 g de yaourt grec entier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café d'aneth ou de menthe, 2 gousses d'ail, sel et poivre.

1. Pelez le concombre puis coupez-le en petits morceaux après avoir ôté les graines centrales.
2. Mélangez le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, l'aneth ou la menthe et l'ail dans un saladier. Ajoutez ensuite les morceaux de concombre. Mélangez de façon à ce que le concombre soit bien imprégné du yaourt. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Couvrez le saladier de film et mettez au frigo pendant 1 heure avant de le servir, pour permettre aux parfums de s'exhaler.
4. Servir frais, trempez des bâtons de légumes, à tartiner sur des toasts ou du pain pitta ou encore dans des verrines avec des tuiles ou chips de parmesan maison.

Afin d'éviter que le concombre ne rejette trop d'eau, pensez à le faire égoutter, mettez les cubes dans une passoire et ajoutez du sel par-dessus.

Pommes de terre au tzatziki

Ingrédients : 4 à 8 pommes de terre nouvelle, du tzatziki maison.

1. Plongez les pommes de terre dans l'eau bouillante salée, faites-les cuire 25 minutes puis les égoutter.
2. Coupez-les en 2 et tartinées de tzatziki accompagnez d'une salade et quelque tomates cerise.