



Votre panier de la semaine du 29 août au 4 septembre :

Pommes de terre, salade, aubergines, concombres, courge spaghetti et persil



Nos suggestions de recettes

Tomates farcies au chèvre, concombre, thon

Ingrédients : 4 tomates, 1 concombre, 1 chèvre frais, 1 boîte de thon nature, persil, 5 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre.

1. Lavez, couper le chapeau réservez et videz vos tomates.
2. Pour la farce : dans un saladier mélangez le chèvre frais, la boîte de thon égoutté, ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche une à une, il ne faut pas que ce soit trop liquide, salez et poivrez. Ajoutez le persil, lavez et ciselez. Mélangez.
3. Mettre la farce dans vos tomates et posez les chapeaux dessus.
4. Placez au frais avant dégustation. Mettez une feuille de salade dessous avant de servir.

Vous pouvez remplacer le concombre par du radis rose haché, le persil par de la menthe, le thon par des anchois, donc pas de sel, ou ne garder que les légumes.

Courge spaghetti façon bolognaise

Ingrédients : 1 demi courge, 150 g de viande hachée, 1 oignon, 1 carotte, 20 cl de coulis de tomates, des feuilles de basilic, fromage râpé de votre choix, huile d'olive, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Placez la moitié de la courge, coupée dans le sens de la longueur sur la plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson, face contre le papier. Enfournes 30 minutes puis retournez la courge en couvrant de papier aluminium, poursuivez la cuisson 15 minutes.
3. Pendant ce temps préparez la bolognaise : pelez et émincez finement l'oignon et la carotte, puis les faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive jusqu'à coloration. Ajoutez la viande hachée et laissez colorer avant d'ajouter la sauce tomate, du sel et du poivre, des feuilles de basilic ciselées, mijotez 15-20 minutes à feu doux.
4. Vous avez sorti la courge du four, elle est précuite, une fois refroidie, grattez la chair avec une fourchette pour former des spaghettis. Réservez la coque. Ajoutez-les à la préparation de bolognaise et bien mélanger.
5. Répartissez la préparation dans la coque de courge réservez, parsemez de fromage râpé de votre choix, puis remettez au four sous le grill quelques minutes.

Vous pouvez conserver la moitié de la courge spaghetti, 3-4 jours sans détérioration au frigo, vous pouvez congeler la moitié, mais aussi les filaments cuits.

Omelette garnie aux pommes de terre, bacon et persil

Ingrédients : 4 œufs, 50 g de bacon, 1 botte de persil, 300 g de pommes de terre, 1 oignon, 25 g de beurre, sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes.
2. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole sur feu moyen.
3. A ébullition, plongez-y les cubes de pommes de terre et laissez-les cuire pendant 15 minutes environ. Quand ils sont cuits, égouttez-les et réservez.
4. Pelez et hachez l'oignon.
5. Coupez le bacon en petits allumettes.
6. Faites fondre 10 de beurre dans une sauteuse, ajoutez les allumettes de bacon pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez-les et placez-y l'oignon haché, laissez cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les cubes de pommes de terre et laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez les allumettes de bacon grillées ainsi que du persil ciselé à votre convenance, salez, poivrez, cuire à feu doux 3 minutes en remuant bien.
7. Battez les œufs avec sel et poivre dans un récipient.
8. Faites fondre du beurre dans une poêle.
9. Versez-y les œufs battus et laissez cuire 5 à 7 minutes environ, répartissez la préparation aux pommes de terre sur l'omelette, laissez cuire encore 2 minutes, débarrassez-la dans un plat ou une assiette. Accompagnez d'une tartine de fromage de chèvre frais et de feuilles de salade.

