



Votre panier de la semaine du 19 septembre au 25 septembre
:

Pommes de terre, salade, courgettes, piments, poivrons, tomates et potiron



Nos suggestions de recettes

Velouté potiron Franc-Comtois

Ingrédients : *1 saucisse de Morteau, 100 g de marrons cuits, 500-600 g de potiron, 100 g de pommes de terre, 1 oignon, 20 cl de lait, persil, 1 pincée de noix de muscade, 2 cubes de bouillon de légumes, huile d'olive*

1. Découpez le potiron en petits morceaux, épluchez les pommes de terre et coupez en petits dés. Mettez les morceaux dans une grande casserole et recouvrez jusqu'à hauteur d'eau, laissez cuire 30 minutes, vérifiez la cuisson, égouttez et mixez dans un récipient avec un peu de lait.
2. Emincez l'oignon et coupez les marrons en petits dés. Faites suer l'oignon dans une casserole avec les cubes de bouillon, découpez la saucisse en dés et les ajouter, faites dorer quelques minutes. Ajoutez le velouté et le persil haché. Laissez cuire à feu doux 15 minutes, ajoutez les dés de marron et la muscade.

Hachis parmentier de courgettes au bœuf

Ingrédients : *Pain : 2-3 courgettes, 500 g de viande de bœuf hachée, 2 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 1 échalote, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout, persil, coriandre, sel et poivre.*

1. Lavez les courgettes, coupez-les en 2, videz l'intérieur avec une cuillère, coupez-les en gros morceaux.
2. Epluchez et coupez en rondelles les pommes de terre. Lavez-les.
3. Faites revenir les morceaux de courgettes et les pommes de terre dans une sauteuse avec un peu d'huile, du sel et du poivre. Faites cuire 15 minutes. Mélangez de temps en temps.
4. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Pressez en purée, rectifiez l'assaisonnement.
5. Epluchez et hachez les gousses d'ail et échalote. Effeuillez et hachez les herbes. Ajoutez la viande de bœuf hachée avec les épices, sel et poivre.
6. Préchauffez le four à 190°C th 6. Répartissez cette préparation dans un grand plat à gratin ou des ramequins. Couvrez de purée de courgettes.
7. Faites cuire 25 minutes. Laissez le parmentier reposer quelques minutes dans le four avant de servir.

Tarte moutarde, tomate, poivron et chèvre

Ingrédients : 1 pâte feuilletée, 3 tomates, 2 poivrons, 1 oignon, 1 fromage de chèvre, moutarde, herbes de Provence, huile d'olive, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Préparez la pâte feuilletée dans votre moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette. Enfournez et précuire pendant 10 minutes.
3. Nettoyez et coupez les poivrons en petits dés après avoir ôté les pépins.
4. Pelez et hachez finement l'oignon.
5. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, y déposer l'oignon haché et les dés de poivrons, faites revenir pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez.
6. Quand la pâte est précuite, sortez-la du four. Attendez qu'elle refroidisse un peu.
7. Étalez la moutarde sur le fond de la pâte, ajoutez le mélange oignon-poivrons.
8. Nettoyez et épongez les tomates. Coupez-les en rondelles puis placez-les sur le mélange oignon-poivrons.
9. Coupez le fromage de chèvre en rondelles et placez-les sur les tomates et parsemez d'herbes de Provence à votre goût.
10. Mettez de nouveau au four, pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
11. Servez tiède ou froide avec une salade verte.

Vous pouvez utiliser du chèvre frais, mettre du saumon frais ou fumé, une touche de miel.