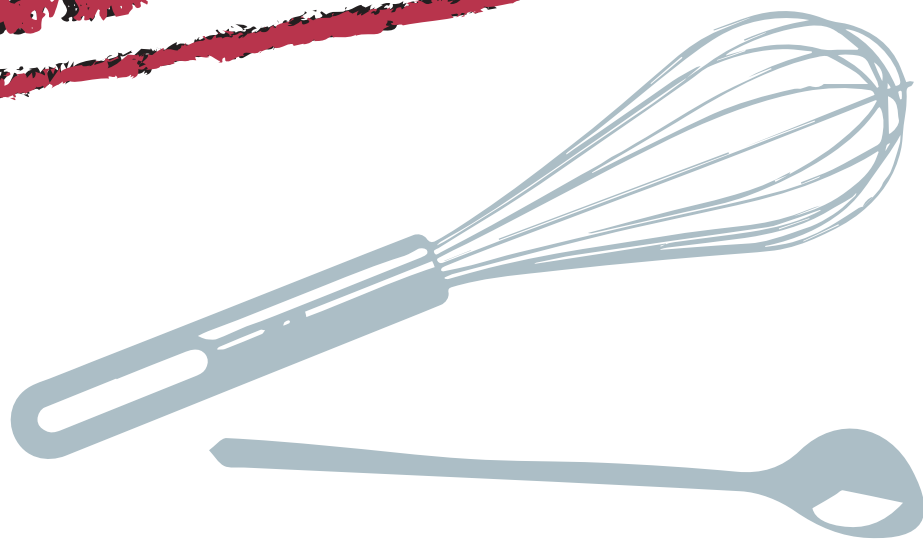


Cuisiner

4



saisons



Coût global pour
3,00€
une recette
de 6 à 8 personnes

Cappuccino de courgettes

Entrée

Liste de course

2 courgettes

1 oignon

1 gousses d'ail

50 g de chèvre frais

30 cl de crème fraîche

1 bouillon de cube de

légume

2 cuil. à s. d'huile

d'olive

1 pincée de cumin en

poudre

1 pincée de graine de

coriandre

Préparation

Faire fondre le cube de bouillon dans 30cl d'eau bouillante. Trancher les courgettes en rondelles grossières. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Faire blondir l'oignon et l'ail dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajouter les courgettes, verser le bouillon, assaisonner. Ajouter les graines de coriandre et laisser cuire à couvert pendant 10 min. Mixer la préparation jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.

Fouetter en chantilly 10 cl de crème fraîche fluide. Tout en battant, incorporer une pincée de sel et le cumin. Mêler énergiquement le fromage de chèvre avec la crème fraîche restante puis incorporer à ce mélange la chantilly pour obtenir une belle mousse.

Répartir la préparation aux courgettes dans des verres hauts et déposer un nuage de mousse de chèvre et cumin.

Le plus : Mal d'estomac,
mangez de la courgette !

Tarte d'épinards au coulis de tomate

Coût global pour
7,20€
une recette
de 6 personnes

Liste de course

1 kg d'épinards
1 carotte
2 oignons
2 gousses d'ail
3 œufs
200 g de crème fraîche
40 g de beurre
2 pincées de noix de muscade
1 boîte de coulis de tomate
Pour la pâte :
250 g de farine
125 g de beurre

Plat

Préparation

Peler et hacher finement les carottes et l'ail. Chauffer du beurre dans une sauteuse et faire revenir 10 mn les légumes. Saler et poivrer. Ajouter les épinards. Cuire 5 mn en les mélangeant. Réserver.

Préparer la pâte en mélangeant le beurre ramolli, la farine et le sel. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau ou plus afin d'obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 30 mn. Préchauffer le four (th 6). Pré cuire la pâte 10mn et la laisser refroidir.

Battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche, la muscade et les légumes. Mélanger et verser la préparation sur la pâte. Enfourner 45 mn.

Faire revenir les oignons émincés dans du beurre. Ajoutez la sauce tomate. Assaisonner avec le piment. Servir la tarte tiède avec la sauce chaude.

Le plus : Besoin de calcium pour grandir ou un coup de fatigue, mangez des épinards.

Salade de fraise au balsamique

Coût global pour
4,20€
une recette
de 4 personnes

Dessert

Liste de course

500 g de fraises
2 cuil. à s. de sucre
en poudre (facultatif)
1 cuillère à s. de
vinaigre balsamique

Quelques feuilles de
menthe fraîche
25 cl de crème
fraîche
2 cuil. à s. de sucre
glace

Préparation

Couper les fraises en quatre. Saupoudrer de sucre les quartiers de fraise si nécessaire. Ajouter le vinaigre balsamique. Parsemer de feuilles de menthe fraîche. Laisser macérer 10 mn au frigo avant de servir la salade.

Fouetter de bas en haut la crème fraîche et le sucre avec un fouet à main jusqu'à ce qu'elle épaisse légèrement. Réserver au frigo.

Servir les fraises avec la crème fouettée par-dessus.

Le vinaigre balsamique permet aux fraises de donner tous leurs arômes...

Le plus : Pour avoir la pêche, faites le plein de fraises !



Imprimé sur papier Cyclus Print certifié ecolabel

Création: Véronique ROBERT