Si vous n'arrivez pas à lire ce message, voir ce mail dans votre navigateur

Contenu des paniers

Petits paniers :
Courgette, aubergine, concombre, tomate cerise, tomate, salade, ciboulette

Grands paniers :
Courgette, chou rave, betterave botte, aubergine, poivron, concombre, tomate cerise, tomate, salade, ciboulette

Nos meilleures courses:
Courgette, chou rave, betterave botte, aubergine, poivron, concombre, tomate cerise, tomate, salade, ciboulette

Chers adhérents,
Vous êtes quelques uns à nous faire des retours sur le chou rave, ne sachant qu'en faire, mais de cette saison, râpé en salade avec d'autres légumes c'est délicieux et rafraichissant alors ne les laissez plus au fond du frigo !

Appel aux dons:
Nous recherchons quelques règles (double ou triple décimètre. Merci d'avance !

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!

Mini quiche froide aux tomates cerises, courgette et mozzarella

- 1 pâte feuilletée
- 300 g de tomates cerises
- 1 courgette
- 200 g de billes de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- basilic ciselé
- sel, poivre

Préchauffez le four à 240°C.

Etalez la pâte sur un plan de travail.

Découpez 6 disques de pâte à l'aide d'un emporte-pièce.

Placez les disques de pâte dans le fond de moules à tartelette préalablement beurrés.

Piquez les fond de pâte avec une fourchette.

Faites cuire à sec pendant 10 minutes.

Retirez les tartelettes du four et laissez-les refroidir à température ambiante.

Démoulez et réservez.

Nettoyez et découpez la courgette en fines tranches, à la mandoline.

Nettoyez et coupez en deux les tomates cerises.

Égouttez les billes de mozzarella.

Mélangez les tomates, la courgette et la mozzarella avec l'huile d'olive, le basilic ciselé, du sel et du poivre dans un récipient.

Répartissez le tout dans les tartelettes.

Dégustez.

Délice d'été aux courgettes

- 6 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre au goût

PRÉPARATION :

Nettoyez et coupez les courgettes en fines rondelles sans les éplucher.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse sur feu doux.

Faites-y cuire les rondelles de courgettes pendant 15 à 20 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes.

Retirez la sauteuse du feu en fin de cuisson et laissez tiédir les rondelles de courgettes.

Épluchez et émincez l'ail.

Faites chauffer la cuillerée à soupe d'huile d'olive restante dans une poêle.

Faites-y revenir l'ail pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit coloré.

Ajoutez alors les rondelles de courgettes et faites revenir pendant 5 minutes.

Écrasez le fromage de chèvre dans un bol, à l'aide d'une fourchette, et ajoutez-le dans la préparation aux courgettes dans la poêle. Laissez-le fondre pendant quelques minutes en ne cessant de mélanger.

Saupoudrez les rondelles de courgettes d'herbes de Provence puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien une dernière fois.

A la fin de la cuisson, dressez les rondelles de courgettes dans les assiettes et nappez-les de sauce au chèvre frais.

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36

adherents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
FB: Plaine de Vie

Plaine de vie
Financé par l'Union Européenne

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.