



Le thème du mois d'Avril 2022

Les gratins

Les légumes surgelés ont toute leur place dans notre caddie !

Des valeurs nutritionnelles préservées !

Le seul et unique moyen de manger des légumes en préservant leurs apports nutritionnels au maximum est de les consommer directement après cueillette dans son jardin.

Quand on achète des légumes en grande surface ou chez un primeur, personne ne sait depuis quand ils sont stockés avant d'être présentés sur les étals. En les gardant plusieurs jours à la lumière, la chaleur ou dans son réfrigérateur, on peut perdre jusqu'à 40% de leurs qualités.

Les légumes surgelés sont tout aussi nutritifs que les légumes frais. Le froid ralentit le processus de dégradation des minéraux et vitamines des légumes. Il ne structure en rien la composition, on peut même ainsi les garder un an dans son congélateur. Alors n'hésitez plus à acheter des légumes surgelés de préférence « nature », pour en avoir toujours à disposition !



Un gain de temps !

Ils sont prêts à l'emploi, ce qui est un gain de temps appréciable lorsque l'on travaille. Pas besoin de les éplucher, de les laver, de sortir plein d'ustensiles qu'il faudra laver ensuite. Il suffit juste de les cuisiner. Aussi, cela vous permet de les mettre à vos menus même si vous avez peu de temps pour cuisiner. Ils évitent le gaspillage car vous n'utilisez que ce dont vous avez besoin et il n'y a pas de déchets.

Nos idées de recettes

👉 Gratin d'épinards à la ricotta



Ingrédients pour 4 personnes :

700g d'épinards frais lavés – 125g de ricotta – 1 œuf – 4 c. à soupe de parmesan râpé – 1 c. à soupe d'huile de tournesol – noix de muscade – sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.8 (240°C).

Plonger les épinards dans une casserole avec 25cl d'eau salée et laisser mijoter 5/6 min. Retirer les épinards de l'eau et les presser pour en sortir toute l'eau. Eminer grossièrement les feuilles puis les placer dans un saladier.

Ajouter ensuite la ricotta, l'œuf, la noix de muscade, la moitié du parmesan, du sel et du poivre. Verser la préparation dans un plat à gratin huilé. Parsemer avec le parmesan restant. Enfourner pour 30 min. Servir votre gratin avec un poisson grillé.

👉 *L'incontournable gratin de pâtes*

Ingédients pour 4 personnes:

160g de pâtes crues (macaroni ou coudes) – 400g de chou-fleur et 400g de chou romanesco (frais ou surgelé) détaillés en petites fleurettes – 600ml de lait – 50g de maïzena – noix de muscade – persil haché – 80g de gruyère râpé – dés de jambon ou de poulet – sel et poivre



Préparation:

Faire cuire les 2 choux à la vapeur et faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée.

Préchauffer le four à 200°C.

Préparer la béchamel : dans un bol, diluer le lait peu à peu dans la maïzena. Faire chauffer à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Bien assaisonner avec le sel, le poivre, la noix de muscade et le persil haché.

Dans un plat, réunir les pâtes, les choux et le jambon. Verser par-dessus la béchamel et terminer par le gruyère râpé. Enfourner pour 15 à 20 min.

Cette recette permet d'utiliser tout légume qu'il vous reste dans le réfrigérateur.

👉 *Gratin de rhubarbe au quinoa*



Ingédients pour 4 personnes:

600g de rhubarbe – 80g de quinoa – 60g de sucre – 20g de cassonade – 1 c. à café de vanille liquide – 10g de beurre + 1 noisette pour le plat – 2 c. à soupe d'amandes effilées

Préparation:

Rincer les tiges de rhubarbe et les couper en tronçons. Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter la rhubarbe et le sucre puis faire compoter pendant environ 10 min à couvert en mélangeant de temps en temps (ajouter un peu d'eau si besoin). Une fois la rhubarbe cuite, la verser dans une passoire posée sur un saladier et laisser égoutter au moins 1h00 afin de récupérer le liquide.

Rincer le quinoa et le mettre dans une casserole. Ajouter le liquide récupéré dans le saladier, la vanille et compléter avec de l'eau pour faire cuire le quinoa comme indiqué sur le sachet.

Porter à ébullition puis laisser cuire doucement pendant 10min. Préchauffer le four à 200°C.

Verser le quinoa et la rhubarbe dans des ramequins beurrés puis saupoudrer de cassonade et d'amandes. Enfourner pour 20 min. Servir chaud ou tiède.

Penser à réduire de moitié les féculents dans votre plat principal.