



Le thème du mois d'août 2021

Les légumes d'été

Comment et combien de temps conserver les tomates ?

- ✦ Par réflexe, on met les tomates dans le bac à légumes du réfrigérateur dès le retour des courses, alors qu'il vaut mieux les garder dans un endroit frais.
- ✦ Le froid anesthésie le goût et si elles sont encore un peu vertes, elles ne rougiront pas en-dessous de 10°C.
- ✦ Les tomates mûres à point se gardent 3 à 4 jours sans s'altérer, voire davantage pour les tomates rondes.

Nos idées de recettes

↳ Aubergines à l'indienne



Ingrédients pour 10 personnes:

3 aubergines – 3 oignons – 1 c à café de gingembre râpé – 1 c à café de cumin – 1 c à café d'ail pilé – ½ c à soupe de curry doux – 3 tomates coupées en dés – 2 yaourts naturels - sel

Préparation:

Placer les aubergines sur la plaque du four et les faire cuire 30 minutes à 230° jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir puis les peler et les couper en morceaux.

Faire revenir les oignons et le cumin dans 1 c à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le gingembre, l'ail, le curry et les tomates et laisser cuire une minute.

Ajouter les yaourts et les aubergines. Saler, couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu moyen.

Retirer le couvercle, réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes avant de servir avec du riz basmati.

👉 Tartare de tomates

Ingrédients pour 4 personnes:

2 tomates rouges – 1 tomate jaune – 1 tomate noire de Crimée – 1 tomate verte – 1 brin de basilic – quelques brins de ciboulette – 40g de parmesan – 2 c à soupe d'huile d'olive – 1 c à soupe de vinaigre balsamique – sel et poivre

Préparation:

Laver et épépiner toutes les tomates, puis les couper en petits dés. Détailler des copeaux dans le parmesan à l'aide d'un économe. Laver et sécher le basilic et la ciboulette, les hacher finement.

Préparer une vinaigrette dans un saladier en mélangeant le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et du poivre. Ajouter les tomates et les herbes, mélanger délicatement.

Dresser les tartares sur les assiettes en vous aidant d'un cercle de préparation en inox. Parsemer de copeaux de parmesan. Servir aussitôt.



👉 Muffins aux courgettes, thym et feta



Ingrédients pour 6 personnes :

120g de farine – 2 c à café de levure chimique – 60g de feta coupée en petits cubes – 1 petite courgette – 1 pincée de sel – 2 œufs – 125g de fromage blanc à 0% - 1 c à soupe d'huile – ½ c à café de thym - poivre

Préparation:

Râper les courgettes.

Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc, l'huile et le thym puis ajouter la farine, la levure, du sel, du poivre et

mélanger. Ajouter les courgettes puis mélanger à nouveau.

Verser ensuite la préparation dans des moules à muffins.

Enfourner pour environ 20 minutes à 180° puis vérifier la cuisson en enfonçant un cure-dents qui devrait ressortir sec.

Laisser les muffins quelques minutes dans leur moule avant de démouler.

