



## Chantier d'insertion permanent

14/08/2013



## Recettes de la semaine

### Gratin riz-courgettes

*Ingrédients : - riz (environ 100 g) /- 2 courgettes moyennes /- 300 g de comté râpé /- 1 œuf battu /- 1 verre de lait /- 1 oignon haché ou de l'ail (suivant le goût)/- de l'huile /*

*Préparation : Faire cuire 1 bon verre de riz. Pendant ce temps, laver les courgettes et les éplucher 1 rangée sur deux (pour garder de la peau verte qui donnera de la couleur). Râper les courgettes grossièrement (comme pour faire des carottes râpées). Mélanger les courgettes avec l'oignon (ou l'ail) finement haché, le lait, 1/3 de verre d'huile et les 3/4 du comté râpé. Ajouter le riz cuit et égoutté. Mettre dans un plat à gratin. Parsemer du reste du comté râpé. Faire cuire à 180-200°C pendant environ 20 min.*

### Courgettes à la tomate

*Ingrédients : 2 belles courgettes / 3 ou 4 tomates /1 gousse d'ail / sel, poivre / beurre / chapelure.*

*Préparation : Faites bouillir une casserole d'eau. Cannelez les courgettes avec un économe. Coupez-les en tronçons de 4 cm de longueur. Evidez le centre d'un côté de manière à former un « gobelet ». Pelez les tomates en les mettant 30 secondes dans l'eau bouillante, puis dans de l'eau froide. Epépinez-les puis coupez-les en petits morceaux. Faites à nouveau bouillir une casserole d'eau. Hachez la gousse d'ail. Plongez les tronçons de courgettes dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 4 min seulement. Sortez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Réservez. Préchauffez votre four Th.5 (150°C). Pour obtenir une purée de tomates, faites fondre un morceau de beurre dans une poêle et ajoutez les morceaux de tomates. Jetez-y ensuite l'ail. Tournez de temps en temps. Laissez cuire 10 min à feu doux. Salez et poivrez. Remplissez les tronçons de courgettes avec un peu de purée de tomates. Ajoutez de la chapelure et une petite lamelle de beurre. Enfourez environ un quart d'heure afin de réchauffer et faire dorer le dessus.*

### Crumble de courgettes au chèvre

*Ingrédients :3 petites courgettes / 150 g de bûche de chèvre / 50 g de beurre / 70 g de chapelure / 40 g de farine / 3 cuillères à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre du moulin*

*Préparation : Tailler les courgettes en fines rondelles et les faire revenir dans une poêle légèrement huilée. (Truc : Pour éviter que les courgettes ne perdent leur eau durant la cuisson et qu'elle se transforme en bouillie. Déposer les lamelles dans une passoire et faire dégorger min. 20 min. avec un peu de sel parsemé dessus). Saler, poivrer et remuer régulièrement. Au bout de 10 minutes environ, retirer du feu et laisser tiédir. Pendant ce temps préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) et préparer la pâte à crumble : verser dans un saladier la farine, la chapelure, une pincée de sel et mélanger. Ajouter ensuite le beurre légèrement ramolli et malaxer le tout du bout des doigts de façon à obtenir une pâte sableuse. Couper le fromage de chèvre en petits morceaux. Dans quatre ramequins, disposer les rondelles de courgettes puis les petits morceaux de chèvre et terminer avec la pâte à crumble. Enfourner 10 à 15 minutes. Quand le crumble est doré, c'est prêt.*



## Les légumes de la semaine



**Paniers simples:** Courgettes (2 kg), deux aubergines, tomates (1kg), tomates Cerise (500g), pommes de terre (1kg), un pâtisson blanc, un concombre, une salade.

**Paniers doubles:** Courgettes (3 kg), trois aubergines, tomates (2kg), tomates Cerise (1 kg), deux poivrons verts, un chou Cabus rouge, deux concombres, deux pâtissons blancs, une salade.

Choux Cabus blancs et panais à disposition

**Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers**