



Chantier d'insertion permanent

21/08/2013



Recettes de la semaine

Couscous poisson, aubergines, courgettes, carottes

Ingrédients (pour 8 personnes) :- 1,5 kg de poisson blanc ferme (julienne, lotte ou cabillaud...) /- 2 aubergines /- 3 courgettes /- 6 carottes /- 7 oignons rouges /- 1 gros navet /- 16 abricots secs /- 1 poignée de raisins secs /- 300 g de miel liquide /- 50 g de pistaches décortiquées non salées /- 3 citrons /- 8 cuillères à soupe d'épices à tajine /- 2 cuillères à café de "5 épices" /- 1 cuillère à café de coriandre en grains /- 1 cuillère à soupe de cumin /- 1 pincée de sel /- 1 pincée de poivre du moulin /- 1 filet d'huile d'olive /- 700 g de semoule (pesée crue)

Préparation de la recette :

*Enlever les arêtes du poisson et le couper en tranches (couper le long du filet tous les 5 cm environ). Faire mariner le poisson dans le jus des citrons, leur zeste, 2 cuillères à soupe de coriandre en graines et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Couvrir de film plastique et laisser au frigo 2h.

*Dans une grande marmite, faire blondir les oignons rouges émincés, 15 min à feu moyen, dans de l'huile d'olive. Y ajouter les carottes pelées et coupées en gros morceaux (couper chaque carotte en 5 morceaux maximum), et 1 courgette non pelée et coupée en gros dés. Saupoudrer avec les épices à tajine, le sel et le poivre, les 5 épices puis couvrir d'eau (au moins 10 cm d'eau au-dessus des légumes). Laisser mijoter à petit bouillon, 20 min à partir de l'ébullition. Ajouter de l'eau régulièrement pour que le niveau de l'eau reste toujours à 5-10 cm au-dessus des légumes.

* Pendant ce temps, couper les 2 aubergines et les 2 courgettes restantes en lamelles larges et pas trop fines. Y verser un filet d'huile d'olive, de la coriandre en graines, saler, poivrer. Les disposer sur la plaque du four les unes à côtés des autres et faire griller 20-25 min à température moyenne (180°) pour ne pas qu'elles brûlent. Elles doivent être fondantes, ramollies.

*Après avoir laissé la sauce à petits bouillons 20 min, y ajouter le navet coupé en dés. 10 min après, y ajouter le poisson. Laisser cuire 10 min environ en surveillant pour que le poisson ne soit pas trop cuit.

*Pendant ce temps, faire chauffer dans une petite casserole les pistaches à sec 1 min à feu vif en remuant, puis y ajouter les abricots, les raisins et le miel. Monter à ébullition puis verser dans la marmite avec le reste.

*Au dernier moment, ajouter les aubergines et les courgettes en lamelles. Vérifier l'assaisonnement, ajouter si besoin sel, poivre, épices à tajine. Servir avec la semoule, si possible cuite dans du jus de cuisson de la sauce.

Salade de tomate et concombre à la marocaine :



Dans un petit saladier, couper les tomates et le concombre en petits morceaux comme sur la photo. Hacher l'oignon et le persil et le rajouter au reste, puis mettre le cumin, l'huile, le sel et le poivre.

Ingredients : 1 concombre / 6 tomates / 1 oignon / 1 brin de persil / 1 cuillère à café de cumin en poudre / 1 cuillère à soupe et demi d'huile d'olive / 2 cuillères à soupe de vinaigre ou de citron / sel, poivre



Les légumes de la semaine



Paniers simples: Deux aubergines, deux concombres, carottes (500 gr), carottes jaunes (500 gr), deux courgettes, tomates (700 gr), tomates Cerise (200 gr), une salade.

Paniers doubles: Trois aubergines, cinq concombres, quatre courgettes, un pâtisson, pommes de terre (2 kg), une botte de persil, tomates (1 kg), tomates Cerise (300 gr), une salade.

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