



Chantier d'insertion permanent

11/09/2013



Recettes de la semaine

Salade de pâtes aux poivrons et carottes râpées

Ingrédients : 250 g de pâtes (types tortis ou macaronis) / 3 c. à soupe de mayonnaise légère / 2 c. à soupe de ketchup / sel, poivre / 2 grosses carottes / 1 poivron vert / 1/2 poivron jaune.

Préparation : Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez les pâtes et rincez-les à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Egouttez à nouveau et placez-les dans un saladier. Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le ketchup, le sel et le poivre. Placez au frais. Lavez, épluchez et râpez les carottes. Coupez les poivrons en petits morceaux ou lamelles. Dans le saladier de pâtes, ajoutez les poivrons et la carottes. Ajoutez le mélange de mayonnaise et mélangez bien. Couvrez puis placez au frais jusqu'au moment de servir.

Ratatouille de concombres

Ingrédients : 250 g de viande de bœuf hachée / 3 concombres / 4 tomates / 1 aubergine / 1 oignon / 1 gousse d'ail / thym / laurier / 1 piment / 1 c. à soupe de concentré de tomates / 1 c. à soupe d'huile d'olive / sel, poivre

Préparation : Epluchez les légumes, l'oignon et l'ail et coupez-les en petits morceaux, réservez-les séparément. Faites revenir dans l'huile d'olive, la viande, l'oignon, l'ail, le thym et le laurier, ajoutez le piment. Dès que c'est doré, ajoutez les légumes, et le concentré de tomates. Laissez mijoter, sans couvrir pour que le jus réduise, c'est meilleur. Cette préparation se stérilise et se congèle très bien. Vous pouvez l'accompagner avec une semoule de couscous.

Purée pourpre (chou rouge-carottes)

Ingrédients: -1 chou rouge /-6 carottes /-1 cube de bouillon de volaille /-poivre

Emincer le chou rouge et découper les carottes en fines rondelles. Faire cuire le tout dans un peu d'eau avec le bouillon cube durant 30 à 35 min. Quand les morceaux sont tendres ; égouter rapidement puis mixer avec un mixer plongeant. Poivrer et pensez à la noisette de beurre.

Se mange aussi bien chaud que froid. Vous pouvez ajouter quelques herbes, de l'ail ... mais il est vrai que le bouillon de volaille parfume le tout.



Les légumes de la semaine



Paniers simples: Une aubergine, carottes (1 kg), un concombre, une courgette, un pâtisson, deux poivrons, un chou rouge ou un chou rave.

Paniers doubles: Deux aubergines, deux betteraves, carottes (2 kg), un concombre, une courgette, quatre poivrons, tomates rondes (1 kg), tomates Cerise (500 gr), une salade..

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