

Contenu du panier

- **Batavia**
- **Tomates « coeur de boeuf »**
- **Concombre**
- **Ail nouveaux**
- **Courgettes**

Paniers de plus de 1 part : pommes de terre nouvelles et oignons rose nouveaux

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine du 28 juin au 4 juillet 2010

Dernière livraison de la saison

Bon été à tous et bonnes vacances

Vakansoù mat d'an holl ha ken miz gwengolo

La courgette

Le meilleur de la courgette se trouve probablement dans sa peau, alors évitez de l'éplucher surtout si elle est BIO. Elle est également plus goûteuse consommée crue en salade. Pour cela choisissez-les fermes et pas trop grosses. Pour les faire en salade vous pouvez les découper en lanières, façon tagliatelle, à l'aide d'un économe ou rapée plus ou moins finement comme les carottes. Avec les tomates, le concombre, l'ail nouveau et si vous rajoutez du jambon cru, de la féta (attention, une certaine marque finissant en « is » n'a jamais été de la féta et n'a plus le droit de se dénommer ainsi) etc... vous avez tout pour faire de délicieuses salades à la courgette.

Salade de courgettes rapées

2 courgettes, 1 citron, huile d'olive, menthe ou basilic, sel et poivre

Laver et râper les courgettes.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le citron, le sel et le poivre. Ajouter un peu de menthe ou de basilic haché.

Répartir les courgettes dans des verrines, ainsi que la sauce.

Laisser mariner au moins 2h au frais et servir.

On peut ajouter des pignons grillés et des raisins secs selon les goûts.

Les tomates

Petit, mais très important rappel sur les tomates: **ne jamais mettre des tomates crues au réfrigérateur** même déjà préparées en salade! En effet, en dessous de 13°C elles perdent leur goût et deviennent molles et sans intérêt.

De façon générale, évitez de mettre les légumes au froid, préférer un endroit frais, à l'abri de la lumière et bien ventilé.

Verrines tomate concombre

Pour 4 personnes:

1 concombre, 1 belle tomate, 200 g fromage blanc, menthe fraîche, basilic frais, persil, cumin, ail, huile d'olive, 1/2 citron, vinaigre balsamique (ou à défaut un bon vinaigre), 1 biscotte ou pain dur, sel et poivre

Dans un mixeur mettre le concombre épépiné (le fendre en deux et enlever les pépins à l'aide d'une petite cuillère), le fromage blanc, 1/2 citron, la menthe, le cumin, 1 cuil huile d'olive, sel poivre.

Mixer puis répartir dans quatre verres transparents et mettre au réfrigérateur.

Mixer la tomate épépinée, l'ail, le basilic, le persil, l'huile d'olive, le vinaigre, la biscotte, sel poivre et réserver au frais (pas au frigo!). Au moment de servir, rajouter la préparation à la tomate dans les verres sans mélanger. Vous devez avoir deux couches bien distinctes de couleurs différentes.