

## Contenu du panier

### Tous les paniers :

- Salade
- Tomates « coeur de boeuf »
- Courgettes rondes
- Concombre

### Paniers de 1 part : blettes

### Paniers de plus de 1 part : brocoli et poivrons

# Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 38 (du 15 au 21 septembre 2008)

## Courgettes rondes farcies

Par courgette : 1 oeuf bien frais, 1 càs de crème fraîche, 1 part de crème de roquefort (ou tout autre fromage ayant un peu de caractère), sel et poivre.

Couper un chapeau dans la courgette (pas trop large, le chapeau ne va pas servir), évider la courgette et récupérer la pulpe. Mettre la courgette à cuire à la vapeur une dizaine de minutes. Pendant ce temps faire revenir la chair dans un peu d'huile d'olive et lui faire rendre son eau, rajouter la crème fraîche et le roquefort (sans faire cuire, il faut juste que le fromage soit fondu) et assaisonner. Déposer la préparation dans le fond de la courgette et casser un oeuf entier par dessus. Mettre au four à 180°C pendant 10 mn maximum (le jaune ne doit pas être cuit)

## Tian de blettes

Le « tian » est un plat traditionnel en terre cuite de la région niçoise.

600 gr de blettes, 600 gr de pommes de terre, 3 oeufs, 15 centilitres de lait (ou crème), 2 gousses d'ail, 2 noix décortiquées (facultatif), gruyère rapé, huile d'olive, sel, poivre, muscade

Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles grossières et les faire cuire à l'eau pendant 15 mn (elles finiront de cuire dans le four).

Eplucher les côtes blanches et les couper en morceaux de 4 cm environ.

Cuire les côtes 10 min. dans de l'eau avec une gousse d'ail.

Faire revenir le vert dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Mélanger les oeufs battus, le lait (ou crème), sel, poivre et muscade avec le blanc et le vert des blettes. Ajouter les noix.

Faire des couches en alternant pommes de terre et préparation aux blettes. Saupoudrez de rapé.

30 min au four à 180 °C.

## Frittata de brocoli

4 tomates, 5 oeufs, 50 ml de lait, 1 brocoli, quelques feuilles de basilic, 2 c. à s. de persil frais haché, 1 c. à c d'huile d'olive, 50 g de comté, sel.

Dans un saladier, battre les oeufs avec le lait, le persil et le basilic. Ajouter les tomates hachées et le brocoli coupé en morceau. Saler.

Sur feu moyen, faire chauffer une grande poêle à fond anti-adhésif, ajouter l'huile puis la préparation précédente et faire cuire jusqu'à ce que les oeufs soient presque cuits.

Faire glisser cette préparation dans un plat allant au four, parsemer de comté râpé et placer sous le gril du four pendant 5 minutes environ. Attention à ne pas faire brûler le fromage. La préparation doit avoir une couleur légèrement dorée.

La frittata se mange chaude, tiède ou froide accompagnée d'une salade verte.

