



Pâtes au poulet et légumes du soleil

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 grosse aubergine
- 1 courgette
- 3 escalopes de poulet émincées
- 2 gousses d'ail
- 300 g de petites pâtes (coquillettes...)
- 300 g de sauce tomate (maison si possible)
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre
- parmesan (facultatif)



Préparation :

Faire revenir dans une poêle huilée l'aubergine et la courgette coupées en dés et l'ail haché.

Rajouter le poulet émincé, faire revenir quelques minutes.

Ajouter la sauce tomate puis laisser mijoter environ 20 minutes. Ajouter le basilic un peu avant la fin de cuisson. Si la sauce est trop liquide, laisser la s'évaporer un peu.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes.

Lorsqu'elles sont cuites, les rajouter dans la préparation, mélanger et laisser cuire encore 5 minutes.

Au moment de servir, parmesan de copaux de parmesan.



Riz complet, boulette de viande et petits légumes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 boulettes de boeuf surgelé
- 2 courgettes de petit calibre
- 2 grosses tomates
- 1 gros oignon
- 200 g de riz complet(2 sachets)
- 20 cl de crème épaisse - 15% de matière grasse (1 petit pot)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cube de bouillon de légume
- 15 cl d'eau (1 verre)



Préparation :

Faire bouillir de l'eau y mettre le cube bouillon de légume puis y faire cuire le riz.
Ne pas oublier sur le feu, dès qu'il est cuit égoutter.



Laver et épépiner les courgettes (si besoin), puis les couper en petits cubes. Faire de même avec les tomates (toutefois vous pouvez les peler au préalable si vous n'aimez pas la peau). Eplucher et émincer les oignons, réserver le tout

séparément.

Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive à chauffer.

Dès que c'est chaud, y ajouter les oignons et les courgettes. Les faire revenir sans les griller. Ajouter les dés de tomates, remuer le tout. Ajouter les herbes de Provence, le verre d'eau et les boulettes de boeuf. Dès ébullition, mettre le feu au minimum. Attention à ne pas faire de purée !!! les légumes doivent être cuits mais fermes.

Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Au bout de ce temps, vérifier la cuisson des légumes et des boulettes. Cuire plus longtemps si nécessaire.

Quand le contenu de la sauteuse est cuit, y ajouter le riz préalablement égoutté, remuer délicatement et saler. Réchauffer un peu le tout en y incorporant la

crème.

Tarte au thon et légumes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée toute prête
- 1 boîte de thon (taille moyenne) au naturel
- 10 olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à café de moutarde forte
- 2 oignons
- 1 courgette moyenne
- 1 boîte de champignons de paris émincés(200g)
- 1 tomate
- 3 oeufs
- 1 yaourt brassé nature
- 50 g de gruyère râpé
- 1/2 cube de bouillon de légumes dégraissé
- sel/poivre
- paprika
- basilic et laurier



Préparation :

Émincer les oignons, couper la courgette en rondelles, puis les verser dans une poêle, avec 1/2 verre d'eau. Maintenir à feu vif en remuant régulièrement pendant 10 min. Rajouter de l'eau en cours de cuisson si ça commence à accrocher.

Rajouter les champignons, le poivre, le paprika, puis émietter le 1/2 cube de bouillon. Remuer. S'il reste du jus de cuisson dans la poêle, maintenir à feu moyen, jusqu'à complète évaporation.

Couper les olives et la tomate en fines rondelles. Mettre la pâte dans un moule avec le papier de cuisson, la piquer puis étaler les 2 cuillères à café de moutarde uniformément.

Émietter le thon égoutté sur la pâte, puis parsemer d'olives. Lorsque les légumes sont cuits, les répartir uniformément sur le thon. Répartir les rondelles de tomates sur les légumes. Dans un bol battre les oeufs et le yaourt, saler et poivrer. Ajouter le laurier et le basilic.

Verser le tout sur les légumes, parsemer de gruyère râpé, et rabattre les bords de la tarte sur les légumes. Enfourner 30 min, à 220°C (thermostat 7).

Tarte simple aux légumes



Préparation : 30 mn

Cuisson : 20-30 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 1 aubergine
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- crème fraîche à 15%
- 2 oeufs
- fromage râpé
- huile d'olive
- moutarde
- persil
- basilic
- herbes de Provence
- sel, poivre



Préparation :

- 1) Cuire la pâte brisée (four 200°C - 10 mn).
- 2) Couper le 1/2 poivron en petits cubes, l'ail et l'oignon.
- 3) Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive et ajouter le poivron, sel, poivre, herbes - feu moyen - 10 mn.
- 4) Couper de petits bouquets de brocoli et l'aubergine en cubes sans retirer la peau.
- 5) Mettre le poivron - ail - oignon dans un bol - remettre de l'huile dans la poêle et ajouter le brocoli et l'aubergine, sel, poivre, herbes - feu doux - 10 mn avec couvercle
- 6) Dans un bol, mélanger 2 oeufs, crème fraîche, persil, basilic, fromage râpé, sel, poivre.



7) Couvrir la pâte de moutarde (5-6 cuillères à café), répartir les poivrons, les autres légumes et les oeufs.

8) Four 220-240°C - 20 à 30 mn

Lasagnes faciles aux légumes

Préparation : 20 à 30 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 8 à 10 feuilles de lasagnes sans pré-cuisson
- 450 g de purée de tomate toute prête type « tomacouli »
- 400 à 500 g de soupe de légumes moulinés
- 2 à 3 tranches de jambon
- 100 g de gruyère râpé



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Utilisez un reste ou préparez une soupe de légumes. Moulinez bien épais. Si c'est trop liquide, rajoutez 2/3 cuillères à soupe de semoule fine. On peut aussi utiliser des soupes congelées.

Disposez dans un plat 1 couche de lasagnes, 1 couche de purée de légumes, un peu de sauce tomate, des morceaux de jambon (ou de saucisses), un petit peu de gruyère râpé. Montez une autre couche lasagnes, légumes, sauce tomate, jambon, gruyère.



Terminez avec ce qu'il reste de gruyère au-dessus pour gratiner.

Faire cuire au four préchauffé à 210°C (thermostat 7) pendant 1/2 heure.



Salade de pâtes à la grecque

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 8/10 personnes) :

- pâtes trois couleurs (1 kg)
- Feta (2 boîtes)
- 5 tomates grappes
- 1 concombre
- 1 bouquet de ciboulette

sauce :

- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- 1 citron
- sel, poivre



Préparation :

Faire cuire les pâtes (al dente). Après cuisson les passer à l'eau froide ; Couper la feta, les tomates, le concombre. Ciseler la ciboulette. Verser la sauce (huile d'olive, vinaigre, sel poivre). Arroser de citron. Tout mélanger. Servir frais



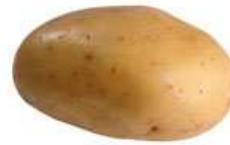
Purée en tous genres...

Préparation : 30 min

Cuisson : 20-25 min

Ingrédients :

- 1-2 pomme(s) de terre
- courgettes ou carottes ou brocolis ou fenouil ou haricots verts etc...

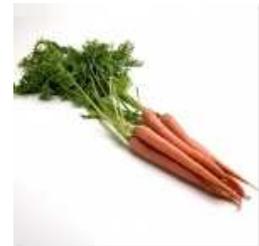


Préparation :

Faire cuire à la vapeur ou à l'eau, puis mouliner au moulin à légumes plutôt qu'au hachoir pour éliminer le plus gros des fibres.



Ajouter du lait si la consistance est trop épaisse, et ne pas oublier la petite noisette de beurre (ou la cuillère de crème fraîche) pour le plaisir du palais



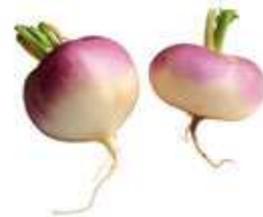
Hachis Parmentier aux légumes

Préparation : 25 min

Cuisson : 50 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 grosses pommes de terre
- 1 poireau moyen
- 1 gros navet
- 3 petites carottes
- 2 branches de céleri
- 2 champignons de paris
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 poignée de persil
- 1 tranche de pain de mie
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :



Dans un robot, mixez en un hachis moyen les légumes épluchés et coupés grossièrement suivants : navet, carottes, céleri, champignons, oignons, ail.

Préchauffez le four à 220°C.

Pelez les pommes de terre, et coupez en morceaux et faire cuire à l'eau 20 minutes. Faites cuire à la vapeur au dessus des pommes de terre le blanc de poireau émincé.

Pendant ce temps, dans un faitout, chauffez à feu vif l'huile d'olive et faites revenir le hachis de légume 15 minutes en remuant souvent. Les légumes vont cuire dans leur jus et leur vapeur. Bien saler et poivrer.

Dans la même cuve du robot, mixez ensemble la tranche de pain de mie et le persil.

Eteignez le feu sous les légumes lorsqu'ils sont cuits mais encore un peu fermes, puis rajoutez la sauce soja, le mélange persil-pain, et rectifiez l'assaisonnement.



Montez le hachis parmentier dans un plat graissé, avec par-dessus le hachis les pommes de terre en purée épaisse mélangée avec le poireau.

Cuisez 35 mn à 220°C.

Servez avec une salade verte.