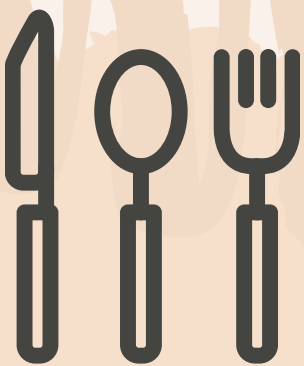


Recettes du placard



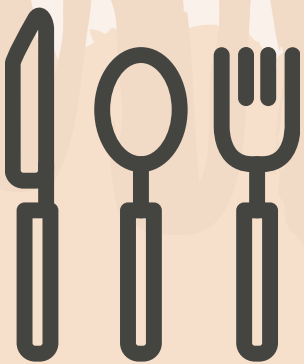
Tarte tomates

INGRÉDIENTS

- Pâte brisée
- 4 grosses tomates
- Moutarde
- Fromage rapé
- Origan
- 1 c/s huile olive

PRÉPARATION

- Faites votre pâte brisée ou achetez là.
- Étalez la moutarde en couche fine sur la pâte
- Coupez les tomates en tranche et déposez les sur la moutarde
- Parsemer d'origan et d'huile d'olive
- Terminer avec du fromage râpé
- Cuire four chaud 180 ° 30 minutes



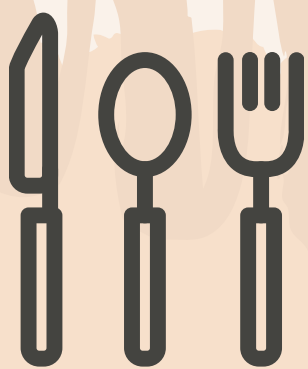
Gratin de courgettes

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 1 oignon
- 4 oeufs
- 150 g de fromage rapé
- 1 pot de crème fraîche
- sel/poivre
- huile olive
- 1 c/s de curcuma

PRÉPARATION

- Couper les courgettes en rondelles fines
- Faire rissoler l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive
- Ajouter les courgettes, baisser le feu et faire cuire 15 mn
- Battre les oeufs avec la crème ajouter sel et poivre + curcuma
- Dans un plat à four déposer courgettes puis appareil crème
- Terminer en parsemant de parmesan rapé
- Enfourner 180 ° 30 mn



Houmous

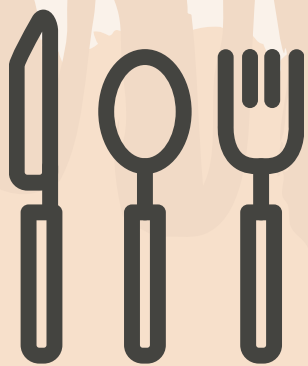
INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches
- 3 c/s de tahin (purée de sesame)
- 1 citron
- 1 gousse ail
- 100 ml d'eau
- sel/poivre
- huile olive
- Paprika

PRÉPARATION

- Dans le bol d'un robot mixer les pois chiche avec le tahin
- Ajouter peu à peu 3 c/s d'huile d'olive
- Ajouter le jus de citron
- Verser l'eau progressivement toujours en battant la préparation
- saler et poivrer

Déposer la préparation dans un plat ajouter l'huile d'olive et le paprika



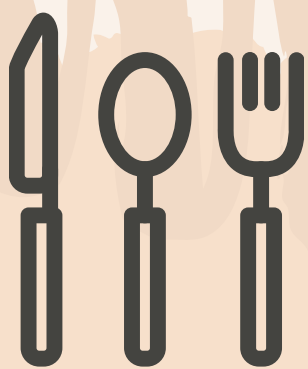
Curry de carottes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes
- 2 c/s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1 pincée de curcuma
- 1 citron vert ou jaune
- 1 cuillère à soupe de persil ou de coriandre, ciselé

PRÉPARATION

- Epluchez les carottes, ôtez les extrémités, lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Pelez l'oignon et la gousse d'ail et ciselez-le tout.
- Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites chauffer. Ajoutez les dés d'oignon et laissez cuire 4 mn puis ajoutez l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute puis ajoutez le curry.
- Ajoutez les carottes, le lait de coco, le gingembre et le curcuma.
- Portez à frémissement et faites chauffer 20 minutes à couvert. Au bout de ces 20 minutes, découvrez et laissez cuire 20 minutes de plus, à frémissement et à découvert.
- Servir avec du riz



Pâtes aux aubergines

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de spagettis
- 3 aubergines
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 c/s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Epluchez les aubergines et l'oignon
- Epluchez l'ail et le couper en petits morceaux
- Couper les aubergines en tranches fines et déposez les sur un plaque au four.
- Cuire 15 mn
- Couper grossièrement les aubergines et les mettre à revenir avec l'oignon et l'ail dans une poêle.

Pendant ce temps faire cuire les pâtes.

Verser la préparation aubergine dans les pâtes et dégustez bien chaud. Vous pouvez ajouter du basilic ou du persil.

