



## Info Panier de légumes



### Au jardin...

Avec le retour de l'humidité nocturne et d'une relative fraîcheur, septembre sonne l'heure du renouveau au jardin. L'été s'achève et, désormais il est temps de récolter les fruits et les légumes de fin de saison. On profite ainsi des dernières tomates gorgées de soleil, des pommes de terre et des carottes qui peuvent être arrachées pour rejoindre leur lieu d'hivernage.

Septembre est aussi l'heure de penser à la mauvaise saison ! Alors que le jardin se vide peu à peu, dans le même temps, il ouvre grand ses sillons pour accueillir les prochaines plantations : oignons, épinards, poireaux, radis et navets d'hiver...

Les premiers frimas vont bientôt arriver, les gratins de légumes nous réchaufferont. Voici deux recettes de base pour réaliser des gratins savoureux proposées par Sonia.



### Gratin traditionnel chou-fleur /pommes de terre :

- Quelques pommes de terre
- Un chou-fleur
- De la crème fraîche
- Du fromage râpé



1. Eplucher et laver les pommes de terre et les faire cuire dans une eau légèrement salée, les égoutter et les réserver.
2. Parer le chou-fleur, séparer les bouquets, laver et faire cuire dans une eau vinaigrée. Egoutter et réserver.
3. Dans un plat à gratin mettre une épaisseur de pommes de terre en rondelle, une de chou-fleur, continuer jusqu'à 1cm du bord. Assaisonner
4. Ajouter la crème fraîche et le gruyère. Faire cuire au four à 220° jusqu'à obtenir un joli gratiné.  
*Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des carottes et les courgettes par des pâtissons.*

## Gratin facile pommes de terre/courgettes :

- Quelques pommes de terre
- Des courgettes
- De la crème fraîche
- Du fromage râpé



1. Eplucher et laver les pommes de terre et les laisser dans un saladier d'eau (pour éviter qu'elles noircissent)
2. Eplucher et laver les courgettes
3. Couper les pommes de terre en fines lamelles et les déposer au fond du plat au fur et à mesure.
4. A mi-hauteur, remplacer les pommes de terre par les courgettes en dés ou en lamelles.
5. Assaisonner, rajouter une semelle d'eau ou de lait au fond du plat (un demi cm environ).
6. Faire cuire 20/25 minutes. Puis rajouter la crème fraîche et le gruyère râpé. Remettre à cuire jusqu'à obtention d'un beau gratiné.

*Dans cette recette c'est « l'eau » rendue par les courgettes qui servira à la cuisson des pommes de terre.*

*Variantes :*

*Pour le gratin traditionnel, vous pouvez remplacer le chou-fleur par n'importe quel autre légume vert : poireau, blette... Vous pouvez aussi mélanger les deux légumes dans la casserole ou dans le plat. Vous pouvez aussi associer plusieurs légumes.*

*Dans les deux gratins, le gratiné peut aussi être obtenu avec de la béchamel ou de la panure selon votre convenance.*

## Samossas croustillants aux légumes

**Pour 6 personnes**

- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 aubergine
- ail et persil hachés
- 6 feuilles de brick
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- Sel et poivre



1. Préchauffer le four à th. 7/8 (220° C)
2. Peler et couper les carottes en bâtonnets. Laver et couper l'aubergine et la courgette en petits dés
3. Dans une poêle contenant l'huile faire revenir les légumes 5 minutes à feu moyen. Ajouter l'ail et le persil et mélanger. Saler et poivrer si nécessaire.
4. Couper les feuilles de brick en deux et les déposer côté arrondi vers le bas.
5. Déposer les légumes en haut à gauche et replier le coin de manière à former un triangle. Replier à nouveau deux fois. Badigeonner de beurre fondu et les déposer sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire environ 10 minutes.

Monique V.

## Côté trucs et astuces...



Et oui les blancs d'œufs se congèlent ! Les mettre dans une boîte fermée (peuvent être conservés trois mois). Il suffit de les sortir à l'avance dans le frigo et peuvent être utilisés pour les macarons, meringues...