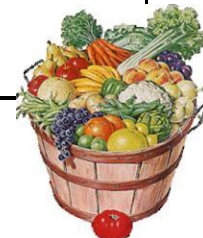


Info Panier de légumes



Bonjour à Tous,

Je vous partage une recette sublime :

Courgette spaghetti à la tomate

1 courgette spaghetti- 4 tomates- 2 oignons- 1 bocal de 200g de sauce à base de tomates cerise au basilic - 1 dose de safran- herbes de Provence-huile d'olive- sel -poivre- basilic ou persil.

- 1 . Faire cuire la courgette 10 mn au micro-ondes dans un peu d'eau. Pendant ce temps, blondir les oignons avec un peu d'huile, y ajouter les tomates coupées (en rondelles) + le bocal de sauce, Laisser réduire.
- 2 . Sortir la courgette, la couper dans le sens de la longueur. A l'aide d'une fourchette, détacher les spaghettis de courgette, les égoutter, les mettre dans un plat, saler, et ajouter le safran. Bien mélanger.
- 3 . Au moment de servir : Présenter dans les assiettes la courgette au safran chaude, poser dessus un peu de préparation à la tomate et en déco soit du basilic soit du persil.

C'est un délice.....

On peut également faire la version bolognaise avec les oignons on rajoute 800g de viande hâchée que l'on présente avec les tomates sur la courgette.



Bon appétit !
Michèle Montier

Les bocaux, ça conserve !

Les conserves restent des mois voire parfois des années sur les rayons de nos placards, au fin fond des étagères oubliées. Les couvercles ont pris la poussière, les étiquettes se sont un peu décollées... Bonne surprise ! Vous allez enfin déguster les coulis ou les confitures de l'été dernier qui vous font de l'œil depuis un bon bout de temps déjà !

Sauce tomate aux herbes

Pour 6 pots de 500 ml de sauce tomate aux herbes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 50 min

- 5 kg de tomates
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 gros bouquet d'herbes (sarriette, feuille de céleri, ciboulette, persil, sauge, thym, basilic)
- huile d'olive
- sel



1. Ébouillantez les bocaux et retournez-les sur un torchon propre et sec. Vérifiez que vous avez des joints caoutchouc neufs pour les utiliser.
2. Ébouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les. Réservez.
3. Pelez les oignons. Épluchez les gousses d'ail.
4. Lavez le bouquet d'herbes et prélevez les feuilles, hâchez-les (au robot) avec les oignons coupés en 4 et les gousses d'ail coupées en 2.
5. Faites revenir un fond d'huile d'olive dans une cocotte, versez les herbes hachées avec les oignons et l'ail. Faites suer un peu les oignons et ajoutez ensuite les tomates. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.
6. Passez le mixer plongeant pour homogénéiser la sauce tomate et salez à votre convenance.
7. Versez la sauce tomate aux herbes dans les bocaux, fermez et stérilisez pendant 30 minutes. Vérifiez que le joint tient solidement, pour cela ouvrez le pot (sans tirer la languette) : il doit rester fermé.

Vous pouvez conserver vos bocaux de sauce tomate aux herbes environ 6 mois. Depuis quelques années, je procède de cette façon qui est simple et rapide.



Véronique