

## Info Panier de légumes



# Recettes de légumes pour les enfants

### Tagliatelles de légumes

- 2 carottes nouvelles
- 1 courgette
- 1 brin de persil plat
- 1 noisette de beurre
- sel poivre.



### Préparation

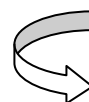
Lavez les légumes. Epluchez les carottes. A l'aide d'un économe, détaillez les carottes et la courgette en longues lamelles.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Jetez-y les carottes.

Laissez cuire 5 min puis ajoutez les courgettes.

Laissez cuire 2 min supplémentaires puis égouttez et servez avec une noisette de beurre et un peu de persil plat ciselé.

Merci à Isabelle DENUNCQ  
pour cette Info Panier !



## Poussin sur nid de carottes

- 1 laitue
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 œuf
- ketchup

### Préparation :

Lave soigneusement la salade et prends 6 feuilles parmi les plus grandes. Mets-les de côté.  
Râpe les carottes.

Demande à ta maman de faire bouillir de l'eau. Dépose délicatement l'œuf dans l'eau bouillante pendant 6 min.

Laisse-le refroidir et fends-le à l'aide d'un couteau par le dessus sur une longueur d'1 centimètre environ. Fends-le aussi sur l'avant pour intégrer le bec du poussin.

Coupe une épaisse rondelle de concombre et découpe dans celle-ci un petit triangle pour faire le bec et plusieurs petits triangles attachés à la base pour faire la crête.

Place la crête et le bec du poussin dans les fentes. Dessine les yeux avec une pointe de ketchup.

Dépose les feuilles de salade au fond d'un ramequin et mets-y la carotte râpée au centre.  
Dépose l'œuf dur sur les carottes et régale-toi.

## Tomates mystère

- tomate : 4
- gruyère râpé : 50 grammes
- yaourt nature : 4 c. à café
- pain de mie : 2 tranches
- sel, poivre

### Préparation :

Tu allumes le four Th.7 et tu beurras le plat à four.

Tu découpes un couvercle dans chaque tomate et tu les vides soigneusement avec une cuillère à café. Tu saupoudres l'intérieur de sel et tu les retournes sur une assiette pour qu'elles s'égouttent.

Pendant ce temps, tu coupes le pain de mie en petit dés et tu le mélanges avec le gruyère. Tu remplis chaque tomate de ce mélange, tu verses une cuillère à café de crème fraîche, tu sales et tu poivres légèrement.

Tu disposes les tomates dans un plat à gratin beurré et tu fais cuire à four chaud 30 min environ. Tu sers les tomates quand la farce est dorée.