

RECETTE

Crumble de légumes

(pour 4 personnes)

Préparation : 40 mn Cuisson : 50 mn

Ingrédients :

Appareil:

- 4 courgettes
- 3 tomates bien mûres
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 tomates séchées
- 50g de pignons de pin
- 5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de romarin

Pâte crumble :

- 3 branches de thym
- 100g de beurre demi-sel ramolli
- 80g de tomme de brebis
- 80g de farine
- sel et poivre

Préparation:

1- Préchauffer le four à 200°C. Couper les courgettes et les aubergines en rondelles et les ranger dans un plat allant au four. Verser dessus 4 cuillères d'huile d'olive, puis saler et poivrer avant d'enfourner 25 minutes.

2- Détailler les tomates en quartiers puis éplucher et ciseler l'oignon. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive restante avec les tomates, le romarin effeuillés et les gousses d'ail à feu doux pendant 15 minutes.

3- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Dans un saladier mélanger la farine, la tomme et le thym avec le beurre ramolli afin d'obtenir un mélange sableux. Saler et poivrer puis réserver au frais.

4- Lorsque tous les légumes sont cuits, écrasez les courgettes et les aubergines avant de les rajouter à la préparation de tomate. Ajouter les tomates confites tranchées en lamelles, les pignons grillés, rectifier l'assaisonnement et répartir le tout dans un grand plat ou 4 ramequins.

5- Déposer par-dessus la pâte à crumble puis enfourner pour 20 minutes pour faire dorer le crumble. Plus qu'à déguster.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé

RECETTE

Terrine de légumes

(pour 6 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 40 mn Réfrigération : 2h

Ingrédients :

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 oignon
- quelques feuilles de basilic ciselées
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel, Poivre



Préparation:

1- Couper les légumes en tagliatelles ou en tranches fines. Les faire revenir en deux fois dans une grande poêle, avec l'huile, le cumin et du poivre.

2- Fouetter les œufs, la crème, le basilic, le sel et du poivre. Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé.

3- Préchauffer le four à 150°C avec un grand plat à moitié rempli d'eau chaude.

4- Répartir les légumes dans le moule à cake puis verser la préparation dessus. Placer le moule dans le plat rempli d'eau pour une cuisson au bain marie pendant 40 minutes.

5- Laisser ensuite la terrine refroidir hors du bain-marie, puis placer-la 2 heures au réfrigérateur avant de la démouler.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé

RECETTE

Ramequin de petits légumes

(pour 6 personnes)

Préparation : 40 mn Cuisson : 1h15 mn

Ingrédients :

- 100g de lardons
- 3 carottes nouvelles
- 2 poivrons
- 200g de rattes
- 200g d'haricots verts
- 30cl de crème
- 3 œufs
- 10g de beurre
- Sel et poivre



Préparation:

- 1- Faire dorer les lardons dans une poêle. Egoutter-les sur du papier absorbant et réserver-les.
- 2- Découper les haricots, les carottes et les poivrons en dés. Les faire cuire avec les petits pois 15 minutes à la vapeur.
- 3- Préchauffer le four à 160°C. Beurrer 6 ramequins. Battre les œufs en omelette, ajouter la crème puis saler et poivrer.
- 4- Répartir les légumes et les lardons en couches successives dans les ramequins. Verser l'appareil aux œufs par-dessus. Secouer doucement les ramequins pour bien répartir la crème de partout.
- 5- Poser les ramequins dans un grand plat allant au four. Remplir ce derniers d'eau à mi-hauteur des ramequins. Enfourner pour 50 minutes.

Se déguste chaud ou froid.

Uniferm 69700 BEAUVALLO 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniferm.fr/ Facebook : Uniferm



RECETTE

Tarte tatin de légumes

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 courgette
- 3 poivrons
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 petite aubergine
- huile d'olive
- Poivre
- Herbes de Provence
- 50g de tomme (vache, brebis, chèvre)
- 1 pâte Brisée

Préparation:

- 1- Emincer tous les légumes. Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20 min. Au 3/4 de la cuisson, assaisonner et ajouter les herbes.
- 2- Préchauffer le four à 210°C. Garnir le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étaler les légumes par-dessus et tasser pour que ce soit plat.
- 3- Saupoudrer un peu partout de tomme et mettre la pâte Brisée par-dessus. Rentrer les bords à l'intérieur du plat.
- 4- Piquer et enfourner pour environ 30 mn, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.
- 5- A la sortie du four, retourner la tarte sur un plat et servir chaud.

A déguster accompagné avec une salade verte.

Uniferm 69700 BEAUVALLO 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniferm.fr/ Facebook : Uniferm

