



GALETTE DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES AUX OIGNONS ET ROQUEFORT

INGRÉDIENTS

- 6 grosses pommes de terre
- un paquet de Roquefort. (100gr)
- 2 courgettes
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- Persil
- 5 œufs
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre (1 tour de moulin),
- Cornichons.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 5MN
TEMPS TOTAL : 20MN

PRÉPARATION

Verser l'huile d'olive dans une poêle, thermostat 8. Faire revenir les pommes de terre coupées en petits dés avec l'oignon émincé; baisser la température à 5, vérifier la cuisson car les dés doivent être croustillants et l'intérieur moelleux. Saler.

Couper les courgettes en fines rondelles, les cuire à la vapeur, avec 3 gousses d'ail émincées, 2 cuillères à soupe de persil, saler et poivrer.

Dans un saladier battre 5 œufs avec la moitié du paquet de Roquefort papillon. Verser les pommes de terre et les courgettes, une fois égouttées, sur les œufs et remuer. Les œufs coagulent un peu.

Verser le tout dans la poêle bien chaude après avoir jeté l'excédent d'huile. Attendre 2 mn, les bords doivent frémir.

Retourner la galette, qui doit se présenter comme un beau gâteau. A déguster tiède ou froid avec des cornichons.

Parole de jardiniers



Le printemps et l'été sont les périodes de gros chantiers de plantations pour la saison automne hiver

Pomme de terre, Oignon, courges sont plantés et poussent très bien

Les poireaux sont en cours de plantation

La composition du panier est susceptible d'être modifié merci de votre compréhension

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				8,30 €

Panier à 10 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,4 ×	OIGNON BLANCS Vrac Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,40 €	1,36 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				10,31 €

Panier à 15 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,7 ×	OIGNON BLANCS Vrac Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,40 €	2,38 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				15,08 €



SALADE FRAICHEUR CONCOMBRE, COURGETTE, CITRONNELLE

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 2 petites courgettes
- 1 cuillère à soupe de fêta émiettée
- Basilic
- Citronnelle
- 1 filet de jus de citron
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 c-à-s de graines de courge

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS TOTAL : 30MN
+ TEMPS DE MARINADE

PRÉPARATION

Laver le concombre (qu'on épluchera partiellement si la peau est jolie) et les courgettes.

Couper les extrémités puis les couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère.

Avec un économètre de type rasoir ou avec une mandoline pour ceux qui en ont une, détailler les légumes en tagliatelles.

Sur une planche avec un gros couteau, émincer le cœur d'un bâton de citronnelle.

Laver, sécher et émincer le basilic.

Dans un saladier, mélanger les tagliatelles de concombre et de courgette puis ajouter la citronnelle, le basilic, la feta, l'huile d'olive, le citron et les graines de courge. Saler et poivrer.

Laisser mariner une heure au frigidaire, mélanger avant de servir et ajuster l'assaisonnement si besoin

CLICK 

Besoin d'une idée de recette ?

