

Vous prendrez bien un p'tit dessert ?



RIZ AU LAIT À LA VANILLE

INGRÉDIENTS

- 1 litre de lait entier
- 90 ml de crème liquide à 30% MG
- 120 g de riz rond (riz à dessert)
- 100 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille (ou 1 c. à café d'extrait de vanille)

PRÉPARATION

Rincer le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire pour retirer l'excès d'amidon.

Dans une grande casserole, mélanger le lait, la crème et la gousse de vanille fendue en deux (ou l'extrait) puis porter à ébullition.

Ajouter le riz à ce mélange puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes, en remuant régulièrement.

Quand le riz est bien tendre et que le mélange a épaissi, ajouter le sucre. Laisser cuire encore 5 minutes.

Retirer la gousse de vanille, verser dans des ramequins ou un grand plat. Laisser refroidir.

Votre riz au lait est prêt à être dégusté !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 45MN
TEMPS TOTAL : 1H



Parole de jardiniers

Les températures restent très élevées pour la saison, si bien que les horaires ont changé, les équipes commencent plus tôt le matin et sont en repos l'après-midi. Dans les serres, c'est la fournaise et mettent à mal les plantations de tomates, certaines fleurs grillent, et la maturation des fruits est bloquée quand le seuil des 30° est atteint ; autant dire que leur croissance est stoppée depuis plusieurs jours.

Certaines fleurs se dessèchent et meurent,
Elles ne donneront pas de fruit...



Composition de votre panier semaine 27

Panier à 8€

Prix 2,50 €

Produits

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|-------|---|-----------------|--------|---------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,5 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,50 € |
| 0,4 × | HARICOT VERT Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 7,00 € | 2,80 € |
| 0,4 × | AUBERGINE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 € |
| 0,4 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 0,88 € |
| | | | | 8,08 € |

Panier à 10 €

Prix 10,00 €

Produits

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|-------|---|-----------------|--------|----------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,5 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,50 € |
| 0,5 × | HARICOT VERT Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 7,00 € | 3,50 € |
| 0,4 × | AUBERGINE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 € |
| 1 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 2,20 € |
| | | | | 10,10 € |

Prix 15,00 €

Panier à 15 €

Produits

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|-------|---|-----------------|---------|----------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,5 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,50 € |
| 0,5 × | HARICOT VERT Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 7,00 € | 3,50 € |
| 0,4 × | AUBERGINE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 € |
| 1 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 2,20 € |
| 0,4 × | AIL Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 13,00 € | 5,20 € |
| | | | | 15,30 € |



FAGOTS D'AUBERGINES ET HARICOTS VERTS VAPEUR ET LEUR COULIS DE TOMATE

INGRÉDIENTS

- Une belle aubergine de 300g à 400g
- 200g d'haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H40 À 2H

PRÉPARATION

Dans une casserole, versez les tomates et leur jus.

Découpez les tomates en petits morceaux. Faites revenir dans leur jus pendant 30 minutes à feu doux. Salez.

Lavez les aubergines et les haricots. Coupez-les dans le sens de la longueur sans les peler.

Déposez-les dans le panier en bambou d'un wok et faites cuire à la vapeur en couvrant pendant 10 minutes.

Procédez de la même façon avec les haricots verts en ajoutant les gousses d'ail pelées et émincées. Faites cuire à la vapeur 15 à 20 minutes.

Au moment de servir, procédez au montage. Prenez une lamelle d'aubergine. Déposez-y les haricots verts rangés les uns à côté des autres dans le même sens, c'est à dire, perpendiculaire à la lamelle d'aubergine. Enroulez l'aubergine dessus. Fermez à l'aide d'un fil de raphia.

Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients. Servez avec le coulis de tomates.