

Informations – nutrition - conservation

Melon, origine Tarn et Garonne (82) – *Se conserve plusieurs jours dans un endroit frais*

Évitez le réfrigérateur où il risque de parfumer le reste des aliments. Lorsqu'il sera très mûr, emballez-le dans un film plastique et enfermez-le dans le bac à légumes pour le conserver encore quelques jours avant de le manger.

Consommez-le : frais, mais surtout pas glacé. Ses meilleures alliances **salées** sont le jambon de Parme, le crabe, le saumon, le haddock, les fruits de mer. **Pour le sucré**, il aime avant tout les agrumes et les fruits rouges, bien qu'il aille avec tous les fruits. Le melon est aussi délicieux en confiture, rehaussé de jus et de zeste de citron. Préparez-le en soupe rafraîchissante en mixant simplement sa chair ou en laissant macérer ses billes dans du vin doux. Là, les épices sont les bienvenues : priorité à l'anis et à la vanille, mais le gingembre et le poivre se révèlent très adaptés aussi. Le melon apprécie également les herbes comme la menthe et le basilic, mais aussi l'estragon et la ciboulette. **Son utilisation cuite** reste souvent ignorée. Poêlé 2,3min ou en papillote au four, il accompagne le poisson et la volaille. Les tranches de melon peuvent, pour changer, être trempées dans une pâte à beignets puis frites. Sachez que l'huile extraite de ses **graines** est comestible (elle aurait même des vertus calmantes).

Pommes de terre Celtiane, origine Seine Maritime (76) – *Se garde plusieurs semaines dans un endroit et frais et sec.*

Info variété : elles ont une bonne tenue à la cuisson, sont excellentes dans les plats mijotés et rissolés et elles conviennent à toutes les cuissons. Elles font aussi de très bonnes chips.

Tomates Grappes, origine Seine et Marne (77) – *Conservez-les à température ambiante dans une corbeille de fruits.*

Évitez le réfrigérateur qui leur fait perdre de leur saveur mais qui permet toutefois de les garder un peu longtemps.

Courgettes Jaunes, origine Yvelines (78) – *Conservez-la dans un endroit frais et sec*

Info variété : Sa chair est crème, tendre, fine, d'excellente qualité gustative. Elle a plus de goût et surtout est beaucoup plus parfumée que la verte.

Préparez-les : lavez-les, retirez ses 2 extrémités avant de la couper au gré de vos envies. Vous n'êtes pas obligé de la peler. **Congelez-les :** En rondelles et blanchie, vous pouvez la congeler facilement.

Nutrition : Avec un **total énergétique particulièrement bas**, une forte densité en **minéraux** et en **fibres**, un **apport vitaminique bien diversifié**, les courgettes possèdent toutes les caractéristiques d'un "**aliment-forme**". Très digestes, elles conviennent à tous les convives, notamment aux jeunes enfants, aux personnes ayant un système digestif fragile et bien sûr à celles qui suivent un régime minceur.

Aubergines, origine Loiret (45) – *Conservez-la jusqu'à une semaine au réfrigérateur.*

Préparez-les : Rincez-la sous l'eau. Vous n'êtes pas obligé de la peler. Consommez-la cuite.

Congelez-les : En rondelles et blanchie, vous pouvez la congeler facilement.

Son amertume ne plaît pas toujours aux petits. Pour l'éliminer au maximum, pelez-la (la peau est relativement amère), faites-la dégorger 30 min dans un peu de sel, puis essuyez-la avant de l'accommoder.

Batavia, origine Essonne (91) – *Non lavée, quelques jours ; lavée et essorée, plusieurs jours dans le frigo dans une boîte de conservation ouverte avec du papier absorbant au fond et pas dans le bac à légumes.*

Info variété : Variété de laitue. Se distingue par ses feuilles croquantes et fermes, en forme de feuilles de chêne, allant du vert au rouge. Elle se consomme crue, ou cuite (braisée ou farcie). Se marie très bien avec les noix.

conserver à température ambiante, dans la corbeille de fruits

Ne le conservez pas au réfrigérateur, qui lui fait perdre sa saveur et abîmerait sa texture.

En direct des productions locales et régionales, des fruits et légumes de saison fraîchement récoltés, livrés sur votre lieu de travail ou en point relais.



Liv' Raison Nature
vos fruits & légumes fraîchement récoltés

Pêches, origine Drôme (26) – Se



SALADE DE COURGETTES

Lavez les courgettes et coupez leurs extrémités. Râpez-les ou coupez les en petits dés. Mettez-les dans un saladier et ajoutez-y de la crème fraîche. Ajoutez y de l'ail, des herbes (coriandre, persil, menthe ou autre), salez-poivrez. Mélangez et servez de suite. Vous pouvez aussi les assaisonner avec une vinaigrette classique.



CAVIAR D'AUBERGINE AU FOUR : pour 2 personnes

Lavez et séchez 1 aubergine, déposez-la entière dans un plat à four et enfournez pour 25 min à 220°. Retournez-la à mi-cuisson, et terminez par 5 min sous le grill. Laissez refroidir puis ôtez la peau. Coupez-la en cubes, et placez dans le bol du mixer. Ajoutez 1,5 càs d'huile d'olive, du sel, du poivre et un filet de jus de citron. Mixez le caviar quelques minutes avec 1 gousse d'ail. Il doit être très onctueux. Remplissez un bol, parsemez de graines de cumin, ajoutez 1 trait d'huile d'olive et effeuillez du thym sur le dessus. Servez frais.



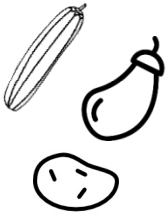
COURGETTES JAUNES AU PARMESAN : pour 2 personnes

Coupez 750g de courgettes jaunes en rondelles. Faites les cuire 10min max à la vapeur, sortez les et disposez les dans un plat. Ajoutez du sel et poivre à votre convenance et recouvrez soit de copeaux de parmesan, soit râpé. Mettez sous le grill du four quelques minutes puis ajoutez un filet d'huile d'olive. En accompagnement de viande ou poisson.



POULET RÔTI ET SES AUBERGINES AU CHÈVRE : pour 2 personnes

Glissez quelques branches de romarin sous la peau et dans un poulet. Massez-le à l'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez-le dans un plat avec 2 gousses d'ail pelées et faites cuire 1 h au four à 180°. Arrosez du jus de cuisson de temps en temps. Pendant la cuisson de la viande, préparez 2 aubergines coupées en dés, 2 tomates et 2 oignons coupés en quartiers. Faites chauffer de l'huile dans une sauteuse, mettez-y les oignons puis les aubergines et les tomates. Salez et poivrez et laissez mijoter 15 min avant la fin de cuisson du poulet, ajoutez les légumes cuits et égouttés dans le plat. Découpez le poulet et posez-le sur les légumes dans un plat, parsemez d'olives noires et de 25g fromage de chèvre en dés. Saupoudrez de romarin effeuillé et servez. **Variante** : remplacez les aubergines par des courgettes ou mixez les 2 !



GRATIN DE COURGETTE, AUBERGINE, POMMES DE TERRE ET RICOTTA : pour 2 pers

Épluchez 4-5 pommes de terre et coupez-les en fines tranches. Coupez 1 petite courgette en rondelles. Coupez 1 aubergine en fines tranches. Dans un plat à gratin, placez les pommes de terre dans le fond du plat. Salez et poivrez. Ajoutez du fond de veau. Ensuite la courgette et l'aubergine. Salez et poivrez, ajoutez du thym et du fond de veau. Recouvrez d'un papier sulfurisé en y faisant des trous à l'aide de la pointe d'un couteau et enfournez pour 1h à 180°. Retirez le plat, ajoutez 4 càs de ricotta et un peu d'huile. Remettez 20min au four. Servez bien chaud.



PARMENTIER DE COURGETTES : pour 2 personnes

Faites revenir dans un peu d'huile d'olive, 1 oignon et 200g de viande hachée de veau. Lorsque ceux-ci ont pris une belle couleur, ajoutez 10cl de coulis de tomates, salez et poivrez, et ajoutez des herbes aromatiques. Laissez réduire et pendant ce temps, lavez et coupez 500g de courgettes en fines lamelles. Beurrez un plat à gratin et disposez y une couche de courgettes, puis la préparation revenue, et couvrez avec une 2ème couche de courgettes. Afin que celles-ci ne sèchent pas, ajoutez un filet de crème fraîche. Terminez par un peu d'emmental râpé. Mettez au four à 180° pendant 1h environ.



TATIN MELON & PÊCHES : pour 3 personnes

Épluchez et détaillez ¼ de melon en petits dés. Lavez et coupez 4 abricots dénoyautés en petits dés. Versez 25g de miel et 15g de beurre dans une poêle et faites fondre doucement. Ajoutez les fruits et faites-les revenir légèrement jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Arrêtez la cuisson et réservez. Faites tremper 1 feuille de gélatine dans un récipient d'eau. Préparez le caramel : versez 25g de sucre dans une casserole et faites chauffer à feu moyen. Quand le caramel prend une belle couleur, rajoutez 25g de sucre. Stoppez la cuisson dès qu'il commence à mousser sur les bords. Hors du feu, ajoutez 23g de crème liquide en remuant. Complétez avec la gélatine essorée et mélangez bien. Ajoutez les fruits et mélangez de nouveau. Versez dans 3 empreintes d'un moule en silicone et mettez au congélateur 3h mini. Préparez la base biscuitée : réduisez en poudre 15 speculoos et mélangez avec 3càs de fromage blanc. Répartissez dans 3 cercles individuels ou carrés en inox. Tassez bien et réservez au frais. Déposez une part de tatin sur chaque fond biscuité et laissez décongeler 1h30 au frais. Servez.



STOP AU GÂCHIS : je récupère sans problème vos sacs et sachets la semaine prochaine !

Vous avez eu un problème avec votre panier ? Contactez-moi à lara@liv-raisonnature.com

Suivez-moi sur la page Facebook : [Liv' Raison Nature](https://www.facebook.com/Liv-Raison-Nature) – www.liv-raisonnature.com