

Informations – nutrition - conservation

Maïs, origine Yvelines (78) – *Consommez-le le plus rapidement possible, Sinon, vous pouvez le conserver quelques jours au réfrigérateur en gardant les feuilles. Si vous l'avez épluché, placez l'épi dans un sac plastique.*

Congelez-le : après avoir été blanchi (de 7 à 11 min selon la grosseur) ou égrené (blanchir d'abord l'épi 4 min, puis l'égrener). L'épi blanchi et congelé se conserve 1 an tandis qu'en grains, il se conserve 3 mois.

Cuisinez-le : L'épi est cuit **avec ou sans les feuilles**; le maïs épluché est parfois enveloppé d'une feuille d'aluminium afin de le cuire au four ou au barbecue. La cuisson s'effectue **à l'eau, à la vapeur, à la chaleur sèche** (four, barbecue) ou au four à **micro-ondes**. Évitez de saler et de trop le cuire, car le maïs durcit et perd alors de sa saveur; il est même préférable de le cuire dans une eau à peine sucrée en laissant quelques feuilles et en ajoutant un peu de lait ou de bière à l'eau de cuisson. Plongez les épis dans **l'eau bouillante** et cuire de 3 à 4 min pour des petits épis et de 5 à 7 min pour les plus volumineux. À **l'autocuiseur**, mettre 250 ml de liquide et cuire de 3 à 5 min. Au **four**, cuire environ 35 min à 220°; au four à micro-ondes, cuire environ 3 min à haute intensité pour un épi et allouez 5 min de temps de repos.

Pommes de terre grenaille

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

Info variété : Variété de pomme de terre à chair ferme. Très bonne tenue à la cuisson.

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. **Cuisinez-les** : Il est préférable

de ne pas cuire les courgettes trop longtemps et de les **assaisonner une fois la cuisson terminée**, pour éviter que le sel, en brûlant les chairs, ne leur fasse perdre leur tenue. Consommez-la **crue**, émincée dans une salade.

Tomates Roses de Berne, origine Essonne (91) – *Conservez-les à température ambiante dans une corbeille de fruits.*

Tomates cultivées à l'ancienne : pas d'abris, pas de pesticides, pas d'eau supplémentaire que celle tombée du ciel... bref une vraie tomate murie au grès de la saison et du temps !

Info variété : c'est une excellente tomate. Fruits à peau très fine, chair dense, juteuse, sucrée et très parfumée. Une des meilleures en salade.

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.

Histoire : L'aubergine est un **fruit** de la famille des **solanacées**, au même titre que la tomate et la pomme de terre. On la récolte et on la consomme avant sa pleine maturité, car, à point, sa peau cuivrée renferme une chair des plus amères. Originaire de **l'Inde** où on en trouve encore aujourd'hui des variétés de toutes les couleurs, sa culture européenne a commencé en Italie au 15ème siècle. Ce n'est que deux siècles plus tard qu'elle s'est diffusée dans le Midi, puis dans toute la France.

Pommes Galaxy BIO, origine Drôme (26) – *Se conserve juste dans la corbeille de fruits.*

Info variété : robe rouge

orangée, sa chair sucrée, ferme est juteuse.

Prunes Bavay, origine Tarn et Garonne (82) – *quelques jours à température ambiante ou une semaine au frais*
Sortez les **1h** à température ambiante avant de les déguster. Attendre à la dernière minute pour la couper et la dénoyauter afin d'éviter le brunissement de la pulpe.

Info variété : variété de Reine-claude.

Congelez-les : coupez-les en 2, dénoyautez les et congelez les sur un plateau, ainsi elles se s'agglomèrent pas.

Nutrition : Le fruit est **très peu calorifique**, riche en **vitamines B**. Énergétique, diurétique, laxative, rafraîchissante, stimulante, la prune est un fruit **anti-vieillessement**.

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

Recettes



GASPACHO DE TOMATES : pour 2 personnes

Laissez vos tomates mûrir encore un peu. Pelez-les avant utilisation. Mettez au mixer ou au blender : vos tomates pelées, 70cl d'huile d'olives, 25g d'oignons crus émincés, 100cl de bouillon de poule, 20g de chapelure, 10cl de vinaigre de Xérès, 8cl de tabasco. Réservez au frais.



BEURRES PARFUMÉS POUR ÉPIS DE MAÏS : pour 4 épis

Beurre au curry : 45g de beurre - 1 càs de jus de citron - 1/2 càc de curry - 1/2 càc de moutarde. **Beurre poivre/poivron** : 45g de beurre - 3 càs de poivron vert haché - 1/4 càc de poivre noir concassé - 1/4 càc de piment de Cayenne. **Beurre aux fines herbes** : 45g de beurre - 2 càs de jus de citron - 1 càc de fines herbes hachées. Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients. Faites chauffer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Vous n'avez plus qu'à napper vos épis de maïs chauds!



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.

SALADE A LA COURGETTE JAUNE ET FÊTA : pour 2 personnes

Rincez 1 petite courgette puis coupez-la en lamelles grâce à un économe puis ciselez de la menthe. Mélangez avec de l'huile d'olive, du jus de citron, la menthe, du sel et du poivre. Lavez et coupez en 2, 1 ou 2 tomates. Dans un saladier, mettez 40g de poulet cuit en morceaux avec quelques feuilles de salade, les tomates, le poulet, 15g de fêta puis les lamelles de courgettes. Assaisonnez de vinaigre balsamique et savourez.

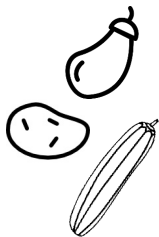
COCOTTE DE GRENAILLES FONDANTES AU CHORIZO DOUX : pour 2 personnes

Faites cuire 300g de grenailles 15min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les puis faites les dorer dans de l'huile d'olive dans une poêle. Une fois dorées, ajoutez 50g de chorizo doux coupé en fines rondelles, 5cl d'eau et 1 gousse d'ail. Assaisonnez et laissez cuire 15min sur feu très doux. Servez bien chaud.



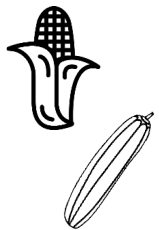
RIZ GRILLÉ AUX LARDONS ET MAÏS : pour 2 personnes

Cuisez 125g de riz. Faites revenir 60g de lardons environ 5min en vidant régulièrement le gras rendu. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez le riz et 1 épi de maïs déjà cuit et faites revenir environ 5 min à feu moyen. Servez chaud.



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

Epluchez 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.



RISOTTO AUX COURGETTES JAUNES : pour 2 personnes

Dans un bol, mélangez 140g de maïs égrainé avec 40g de parmesan râpé. Réservez. Pelez 1 oignon et émincez-le finement. Versez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y le revenir à feu moyen. Ajoutez 125g de riz à risotto et remuez doucement. Une fois que les grains de riz sont translucides, déglacez avec 7cl de vin blanc et ajoutez du curcuma. Mélangez délicatement puis mouillez avec du bouillon de légumes louche après louche. Laissez mijoter à feu doux pendant 20min et remuez de temps en temps. Lavez 1 courgette. Réalisez 3 lamelles avec un économe et arrosez-les de marinade au citron : 1càs d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron. Coupez le reste de la courgette en rondelles. Ajoutez le maïs et le parmesan ainsi que les rondelles de courgettes au risotto avant la fin de la cuisson, mélangez et remuez pendant 3 à 4 min. Servez le risotto à l'aide d'un emporte-pièce et dégustez.



CRUMBLE POMMES-PRUNES : pour 2 personnes

Pelez 2 pommes, ôtez les cœurs et coupez-les grossièrement en carrés. Ôtez les noyaux de 2 ou 4 prunes et coupez les en carrés. Disposez les fruits dans un plat à gratin avec 50g de sucre semoule, les grains d'1 gousse de vanille et 1/2 càc de cannelle. Mélangez bien. Préparez le crumble: mélangez dans une terrine 50g de sucre cristal, 50g de farine et 50g de beurre salé bien froid coupé en petits carrés. Répartissez sur les fruits. Mettez au four pour 30 à 45 min à 180°. Servez tiède.

