

Bonjour,

Avec les aubergines de cette semaine, nous vous proposons une recette de moussaka légère et sans viande; la recette est un peu longue à réaliser, mais le résultat en vaut la peine.

Le chou chinois, très riche en calcium, a un goût légèrement piquant et se marie parfaitement avec des saveurs orientales; on peut le consommer cuit, braisé, farci ou cru en salade, comme dans la recette ci-dessous.

Le maïs doux se consomme très rapidement; on peut le faire cuire au micro ondes avec une noix de beurre salé 3 min d'un côté puis 1 min de l'autre, ou dans de l'eau bouillante très légèrement sucrée pendant 3 à 7 minutes suivant la taille de l'épi. On le déguste bien badigeonné de beurre salé et d'épices.

Bonne dégustation!

### Cette semaine dans votre panier, vous trouverez:

Contenu	Petit	Grand	Conseils de conservation
Pomme de terre charlotte	X	X	À température ambiante, au sec et à l'abri de la lumière
Carotte	X	X	2 sem. dans un sac en plastique dans le bac à lég. du réfrigérateur
Aubergine	X	X	1 sem. dans le bac à légumes du réfrigérateur
Tomate ronde	X	X	4 à 5 jours dans un endroit sec et frais
Chou chinois	X	X	1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur
Maïs doux	X	X	1 à 3 jours au réfrigérateur avec ses feuilles (sinon, dans un sac plastique )
Echalion	X	X	1 à 2 sem. dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière
Persil frisé	X	X	4 à 5 jours dans du papier absorbant dans le bac à lég. du réfrigérateur
Courgette		X	4 à 5 jours dans un endroit sec et frais
Salade batavia brune	X	X	1 sem. au réfrigérateur, lavée et essorée, dans une boîte hermétique
Tomate cerise	X	X	4 à 5 jours dans un endroit sec et frais
Prune président	X	X	4 à 5 jours dans un endroit sec et frais, sinon au réfrigérateur
Poire william rouge		X	3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur

### Voici les 2 recettes de la semaine:

<p><b>Ingrédients:</b> 2 aubergines 1 oignon finement haché 2 gousses d'ail pilées 2 tomates pelées et concassées 2 c.à c. de purée de tomate 300 g germes de soja en boîte 125 ml de vin blanc sec 315 ml de lait 40 g de cheddar râpé 30 g de beurre, 2 c.à s. de farine Persil, origan, muscade</p>	<p><b>Moussaka au soja:</b> Préchauffez le four à 180°C. Coupez les aubergines en 2 dans la longueur, videz les en conservant 1.5cm de chair puis placez les sur une plaque de cuisson face coupée vers le haut. Faites fondre l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile pendant 3 minutes, puis ajoutez les tomates, la purée de tomate, l'origan et le vin blanc. Portez à ébullition et laissez cuire 3 minutes. Quand le liquide a bien réduit, incorporez le soja et le persil. Préparez une sauce béchamel avec le beurre, la farine, puis le lait que vous introduirez très progressivement pour éviter les grumeaux. Versez 1/3 de la béchamel dans le mélange à la tomate puis remuez. Garnissez les aubergines avec le mélange, lissez la surface, nappez avec le reste de la béchamel, et saupoudrez de cheddar. Laissez cuire 50 minutes au four. Servez chaud.</p>
<p><b>Ingrédients:</b> (pour 4 personnes) 1 petit chou chinois 1 poivron rouge 50 gr de pignons de pin 125 gr de feta Sel, poivre, vinaigre balsamique, huile de colza ou de noix</p>	<p><b>Salade de chou chinois à la feta et aux pignons de pin:</b> Lavez et coupez le chou et le poivron en fines lamelles; disposez les dans un saladier. Faites dorer les pignons dans une poêle avec un peu d'huile puis séchez les sur du papier absorbant pour enlever le surplus de matière grasse. Répartissez les sur la salade. Emiettez la feta sur la salade; préparez la vinaigrette et mélangez la à la salade.</p>