

Le poireau



Pauvre en calories, c'est un légume riche en fibres et en sels minéraux. Il est utile pour le transit et la digestion.

Pensez à consommer le « vert » du poireau dans un potage car il contient plus de vitamines, de glucides et de fibres.

Conservation

Conservez le poireau dans le bac à légumes.



Préparation

- Supprimez les racines
- Le poireau étant souvent terreux, pour bien le nettoyer, il suffit de fendre le poireau en croix sur les 2/3 de sa longueur
- Passez-le sous le robinet d'eau froide et entrouvrez délicatement les feuilles

Recettes

Froid	Chaud
Poireaux vinaigrette (4 personnes)	Flan de poireaux (6 personnes)
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 4 à 6 poireaux - Huile d'olive - Vinaigre - Sel/ Poivre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 4 à 5 poireaux - Crème - Beurre - Œufs - Sel/ Poivre
<ul style="list-style-type: none"> - Préparez 4 à 6 poireaux (les laver, couper les blancs et réserver le vert pour un potage) - Cuire les blancs dans un plat couvert pendant 8 minutes au micro-ondes ou 10 minutes dans l'eau bouillante - Laissez refroidir et mettre tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavez 4 à 5 poireaux, les couper en rondelles et les faire revenir dans un peu de beurre pendant environ 10 minutes - Battre les 6 œufs avec 20cl de crème fraîche - Ajoutez les poireaux cuits - Salez et poivrez - Versez la préparation dans un moule beurré et cuire au four à 190° pendant 30 minutes



La pomme



Les pommes récoltées en France sont moins chères d'octobre à avril mais ReVIVRE peut vous en fournir à prix bas toute l'année !

Apport calorique modéré, c'est un fruit qui apporte environ 70 kcal lorsqu'elle est de calibre moyen.

La pomme contient des fibres régulatrices et rassasiantes, ce qui donne un effet coupe-faim.

Conservation

A température ambiante.

Attention : La conservation peut aller jusqu'à plusieurs semaines dans un endroit frais. Il faut cependant savoir que placée dans une corbeille de fruit, elle dégage un gaz qui favorise la maturation d'autres fruits (bananes, avocats, etc...)



Recettes

Froid	Chaud
En dessert	Tarte aux pommes
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 pomme - Econome - Sucre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 3 pommes - 1 pâte feuilletée - Sucre - 2 œufs - Crème
<ul style="list-style-type: none"> - La pomme peut se manger crue en dessert - Crue et râpée, légèrement sucrée, elle sera appréciée par les enfants - On peut également, après l'avoir lavée, coupée en morceaux, la faire cuire et la manger froide ou tiède en compote 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir des pommes tendres (Golden ou Royal Gala) - Étendre la pâte dans un moule en gardant le papier antiadhésif - Épluchez et coupez les pommes en morceaux - Cassez 2 œufs dans un récipient - Ajoutez le sucre et 2 cuillères à soupe de crème fraîche puis mélangez - Étalez le liquide sur les pommes et faire cuire au four à 180° pendant 30 minutes



Le thon en conserve



Riche en protéines, le thon contient des oméga-3, des vitamines B12 et D.

Les conserves sont salées et parfois grasses (thon à l'huile). Il faut en tenir compte dans les préparations.

Conservation

Conservez le thon à température ambiante.



Recettes

Froid	Chaud
Salade composée (4 à 6 personnes)	Quiche sans pâte au thon et au maïs (4 personnes)
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 boîte de thon en conserve - Olives - 4 oeufs - Tomates - Riz - Huile/ Vinaigre - Sel / Poivre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 boîte de thon en conserve - 3 œufs - Lait - 1 boîte de maïs en conserve - Farine - Fromage râpé - Sel/ Poivre
<ul style="list-style-type: none"> - Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante - Faites cuire le riz le temps indiqué sur l'emballage - Coupez les tomates en rondelles - Mettez tous les ingrédients dans un saladier et assaisonnez 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez dans un saladier les trois œufs, ½ litre de lait et 100g de farine - Salez et poivrez - Ajoutez 70g de fromage râpé, une petite boîte de thon émietté et 50g de maïs - Bien mélanger et verser le tout dans un moule - Enfournerez 30 minutes à 190°

