



CUISINE

Simple, rapide

Pour la RENTREE !

OBJECTIF : Savoir cuisiner un repas équilibré avec peu de temps

AUBERGINE FACON PIZZA

6 personnes

Ingrédients :

- 2 grosses aubergines
- 1 boule de mozzarella de 125g
- 30g de parmesan
- 12 olives noires
- 750g de tomate Roma
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier séché
- 2 cc d'origan séché
- 2 cc de concentré de tomates
- 1 bouillon de légumes à l'huile d'olive
- 12 feuilles de basilic frais
- Facultatif : roquette
- Poivre

Préparation :

Laver les aubergines, sans les éplucher. Les couper en rondelles de 1 cm. Les précuire 5 minutes au cuiseur vapeur. Puis les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, les saupoudrer de parmesan râpé et réserver.

Peler et hacher l'ail.

Laver les tomates et y retirer les pédoncules. Faire une croix sur le bas de chaque tomate et les ébouillanter jusqu'à ce que la peau commence à se détacher. Egoutter et les tremper immédiatement dans l'eau froide avant de retirer totalement la peau, puis concasser les tomates en petits dés.

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Faire chauffer le bouillon de légumes dans une sauteuse avec 2 cm d'eau. Une fois le bouillon dissout, y faire ajouter l'ail et les herbes séchées pendant 2 minutes. Ajouter ensuite les tomates concassées et le concentré de tomates. Poivrer légèrement.

Remuer puis couvrir et faire cuire à feu moyen (avec des petits bouillonnements) pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Terminer la cuisson pendant 10 minutes à couvercle ouvert pour faire évaporer le reste de liquide.

Pendant ce temps, découper la mozzarella en petits dés, dénoyauter les olives, ciseler les feuilles de basilic frais et râper le parmesan.

Garnir les rondelles d'aubergines de la préparation à la tomate (en ayant pris soin de retirer la feuille de laurier préalablement). Puis disposer les olives et la mozzarella.

Enfourner pour 20 minutes. Décorer de basilic frais, (de roquette) et servir chaud.

ŒUF COCOTTE EN TOMATE

4 personnes

Ingrédients:

- 4 tomates type « cœur de bœuf »
- 8 œufs
- Basilic
- Paprika
- Poivre

Préparation :

Laver les tomates, les couper au tiers de leur hauteur et évider l'intérieur. Poivrer légèrement.

Casser les œufs sans briser le jaune, et les verser dans les tomates. Parsemer de basilic (frais ou déshydraté). Saupoudrer de paprika et refermer chaque tomate avec son chapeau.

Enfourner 20 minutes à 180°C.

TABOULE

6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 citron jaune
- 6 feuilles de basilic
- 150 à 200g de semoule crue
- 1 bouillon de légumes à l'huile d'olive
- Poivre

Préparation :

Reconstituer le bouillon de légumes avec 300 à 350mL d'eau.
Mettre la semoule crue dans un saladier, et l'arroser de bouillon chaud. Couvrir et laisser gonfler la semoule (réajuster avec de l'eau chaude en fonction de la texture souhaitée).

Laver les tomates et les poivrons, les couper en dés (sans les éplucher Sauf en cas de problèmes digestifs).

Laver le concombre, l'éplucher, et le découper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

Laver et ciseler le basilic frais.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et arroser avec le jus du citron.
Placer 30 minutes au frais avant de servir le taboulé.

PAPILLOTE D'ABRICOTS AU CITRON

6 personnes

Ingrédients :

- 12 petits abricots
- 50g de groseilles
- ½ citron vert
- 4 cc de cassonade + 4 cc de sucre vanillé
- Beurre (pour le moule)

Préparation :

Laver et sécher les abricots et groseilles. Dénoyer les abricots.
Laver et récupérer le zeste du citron, puis presser le jus.

Tapisser 4 petits moules de papier cuisson, badigeonner de beurre fondu et répartir les oreillons d'abricots et les groseilles. Ajouter la « cassonade vanillée » puis le zeste et le jus de citron.

Recouvrir les moules par du papier cuisson, souder les bords puis le placer au four chaud (180th°C- TH6) pendant 10 minutes.

Déguster encore chaud avec une glace au yaourt ou une boule de sorbet.



Et **BONNE** **DEGUSTATION !**

Le mardi 2 septembre 2025 à 18H30

Maison de santé de Bartenheim

Avec Delphine FRANCK, votre diététicienne nutritionniste