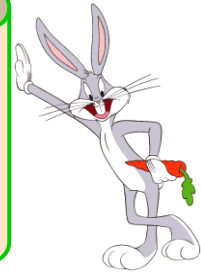




FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>

07 & 10 juin 2011



Mardi 7 juin 2011

St Gilbert

« Si beaucoup d'eau tombe en ce mois,
alors peu de grain croître tu vois »

Vendredi 10 juin 2011

St Landry

« Ciel du dix juin boudeur, foin mal sec
et sans saveur »

Des nouvelles de Joël MONNIER, éleveur bovins...

En attente... Donc comme le dit le fameux dicton : « pas de nouvelles, bonnes nouvelles ! »
enfin nous espérons...

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- Mardi 07 : **CARLES - TEILLARD- AMATORE - MADET HAGEGE** / Fruits : ?
- Vendredi 10 : **MOUTIEZ- GIDROL - DURAN - ??** / Fruits : ?

Recettes sans prise de tête !!

Omelette aux petits légumes grillés

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 œufs
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 120 g de courgette
- 120 g d'aubergine
- 8 pommes de terre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- basilic, sel, poivre



Préparation

Préchauffez le four en position grill.

Lavez les légumes.

Épépinez les poivrons et coupez-les en dés.

Taillez l'aubergine et la courgette en tranches dans le sens de la longueur.

Couvrez la plaque du four de papier aluminium. Disposez tous les légumes sur la grille et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mettez les pommes de terre à cuire au four de 45 min à 1h dans des papillotes.

Pendant ce temps, battez les œufs en omelette. Chauffez l'huile dans une poêle anti-adhésive versez l'omelette et les légumes. Faites cuire quelques minutes et servez avec les pommes de terre au four.

Diététique

Les œufs sont accusés d'être source de cholestérol, or ils peuvent aisément remplacer la viande pour leurs apports en protéines, le tout est donc de bien équilibrer leur consommation respective. Les pommes de terre sont une source de sucres lents dont nous avons besoin pour nous rassasier. Les légumes grillés vont ralentir le passage de ces sucres lents grâce à leurs fibres. Cette recette est donc parfaitement adaptée aux personnes diabétiques pour assurer un bon équilibre glycémique.

Carpaccio de tomates

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 10 tomates
- 80 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- jus d'un citron frais
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre du moulin



Préparation

Lavez et séchez les tomates. Coupez-les en très fines rondelles.

Frottez une grande assiette plate avec la gousse d'ail. Disposez les rondelles de tomates dedans en les faisant se chevaucher légèrement.

Arrosez-les de jus de citron et d'huile d'olive. Salez et poivrez. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner une heure.

Au moment de servir, faites des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe et répartissez-les sur les tomates.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Parsemez-en les tomates. Servez aussitôt.