MES LISTES DE COURSES

Dans mon magasin écomiam :

- 1 × Choux-fleurs en fleurettes (1 kg)
- 1 × Lentilles vertes (0,600 kg)
- 1 × Purée de pommes de terre bretonnes au beurre d'Isigny (0,600 kg)
- 1 × Champignons de Paris émincés (1 kg)
- 1 × Oignons blancs émincés (1 kg)
- 1 × Courgettes en rondelles (1 kg)
- 1 × Palets de tomate de Provence (0,500 kg)
- 1 × Ravioles du Dauphiné (0,600 kg)
- 2 × Falafels de pois chiches, quinoa, coriandre (0,400 kg)
- 1 × Bouillon cuisiné de légumes (0,500 kg)
- 1 × Crème du cuisinier 30 % MG (0,200 kg)
- 1 × Persil (0,250 kg)
- 1 × Myrtilles (1 kg)

Chez mon épicier :

- 50 cl de lait de coco
- 1 ou 2 radis noirs selon la taille
- 60 g de roquette
- 30 cl de lait
- 4 œufs
- 250 g de riz spécial risotto
- 80 g de parmesan
- Maïzena
- 65 g de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Cuisinez facile !

Chaque mardi, découvrez une nouvelle recette en vidéo ! Retrouvez-la sur notre chaîne Youtube et aussi sur notre application écomiam !

PANIER Veggie!

LUNDI	Ravioles du Dauphiné à la crème de choux-fleurs
MARDI	Salade de lentilles
MERCREDI	Falafels de pois chiches, quinoa, coriandre et purée de pommes de terre
JEUDI	Clafoutis aux champignons
VENDREDI	Risotto aux courgettes

le panier pour 4 pers.

50,35 €*

soit 2,52€/gourmand

*prix total hors petite épicerie

On se creuse les méninges, vous cuisinez végétarien, Miam !

LUN. Ravioles du Dauphiné à la crème de choux-fleurs

Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min

Ingrédients :

Surgelés écomiam :
• 240 g de ravioles du Dauphiné décongelées
• 400 g de choux-fleurs en fleurettes surgelés

Épicerie/Marché :
• 50 cl de lait de coco
• 2 càs huile d'olive ou un cube de bouillon de volaille
• Sel & poivre

Préparation :
• Portez 2 litres d'eau à frémissement, avec un filet d'huile ou un cube de bouillon de volaille.
• Plongez les ravioles encore surgelées dans l'eau.
• Remuez délicatement avec une écumoire. Ne laissez jamais bouillir les ravioles.
• Laissez frémir pendant 2 minutes seulement et ramassez les ravioles à la surface de l'eau à l'aide de l'écumoire.
Les ravioles sont fragiles, ne les égouttez pas dans une passoire.
• Mettez le chou-fleur à cuire avec le lait de coco à feu doux pendant 20 minutes.
• Salez, poivrez et mixez avec un robot-plongeant.
• Ajoutez les ravioles et l'huile d'olive dans la crème chaude et servez.

MAR. Salade de lentilles

Préparation : 5 min – Cuisson : 25 min

• Faites cuire 180 g de lentilles vertes dans une casserole pendant 25 min avec 60 cl d'eau et laissez-les refroidir.
• Mélangez-les avec 1 à 2 radis noirs coupés en rondelles, 125 g de myrtilles, 60 g de roquette coupée aux ciseaux et 3 càs d'huile d'olive.
• Salez, poivrez et dégustez

MER. Falafels de pois chiches et purée de pommes de terre

Préparation : 5 min – Cuisson : 12 min

Ingrédients :

Surgelés écomiam :
• 400 g de falafels de pois chiches, quinoa, coriandre surgelés
• 600 g de purée de pommes de terre bretonnes au beurre d'Isigny AOP surgelée

Épicerie/Marché :
• Sel & poivre

Préparation :
Pour les falafels
Sortez les falafels de l'emballage et réchauffez-les 12 min dans un four ventilé préchauffé à 180 °C.

Pour la purée de pommes de terre
Pour une cuisson réussie à la casserole, versez la quantité souhaitée de purée. Réchauffez à couvert sur feu moyen, en remuant de temps en temps, salez puis poivrez à votre convenance.
La préparation au micro-ondes est également possible ! Déposez la quantité souhaitée de purée dans un plat adapté et couvrez-le d'un film percé. Réchauffez sur une puissance de 600 W, laissez cuire
2 min 10 pour 2 pièces puis assaisonnez.

Bon appétit !

JEU. Clafoutis aux champignons

Préparation : 10 min – Cuisson : 30 min

Ingrédients :

Surgelés écomiam :
• 1 kg de champignons de Paris émincés surgelés
• 200 g de crème du cuisinier 30% MG décongelée
• 20 g de persil surgelé

Épicerie/Marché :
• 30 cl de lait
• 4 œufs
• 4 càc de Maïzena
• 20 g de beurre
• Huile d'olive
• Sel & poivre

Préparation
• Faites revenir les champignons à feu vif.
• Ajoutez l'huile d'olive, salez & poivrez.
• Ajoutez le persil.
• Dans un saladier, cassez les œufs, mélangez-les avec la Maïzena.
• Versez le lait et la crème du cuisinier, salez & poivrez.
• Beurrez les moules.
• Mettez les champignons, ajoutez la préparation.
• Faites cuire au four à 180 °C environ 20 min.

VEN. Risotto aux courgettes

Préparation : 10 min – Cuisson : 35 min

Ingrédients :

Surgelés écomiam :
• 150 g de courgettes en rondelles surgelées
• 1 sachet de bouillon cuisiné de légumes
• 1 càs de persil
• 100 g de palets de tomates de Provence surgelés
• 40 g d'oignons blancs émincés surgelés

Épicerie/Marché :
• 250 g de riz spécial risotto
• 45 g de beurre à température ambiante
• 80 g de parmesan
• Huile d'olive
• Sel & poivre

Préparation
• Mettez le sachet de bouillon dans l'eau froide quelques minutes, versez le dans une casserole, laissez le fondre et réservez.
• Dans une poêle, faites cuire les courgettes dans l'huile d'olive 2-3 min et réservez.
• Faites dorer les oignons dans l'huile, ajoutez le riz et remuez.
• Ajoutez les palets de tomate et une louche de bouillon. Une fois le bouillon absorbé, rajoutez en par petites quantités et remuez le riz pendant toute la cuisson.
• Ajoutez de l'eau chaude pour finir la cuisson du riz.
• Mettez les courgettes et le persil et faites cuire 5 min.
• Hors du feu ajoutez le beurre et le parmesan puis remuez.
• Ajustez le sel et le poivre, mettez une louche de bouillon ou d'eau chaude et remuez.
• C'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à servir saupoudré de parmesan.