

# LISTE DE COURSES

# RECETTES

## INGRÉDIENTS EN BOUTIQUE

2 SALADES VERTES**	2.20€
1KG AUBERGINES**	4,10€
1KG COURGETTE**	2.90€
1 KGPOMMES DE TERRE	8€
1 KG TOMATES CERISE**	6.90€
1 CONCOMBRE**	2.10€

TOTAL **26.20€**

120G D'OLIVES *	2.15€
100GR DE RAISINS SECS*	0.63€
250 GR PATES*	0.80€
250 GR LENTILLES*	1.21€
80 GR FARINE*	0.17€
180 GR PALETS CHOCOLAT*	3.87€
6 OEUFS*	2.90€
120 GR FLOCONS D'AVOINE	0.38€
80GR SUCRE COMPLET	0.30€
10 GR LEVURE	0.19€

TOTAL : **12.59€**

- **Lundi** : Caponata en bruschetta
- **Mardi**: Salade verte/ Pommes de terre au four
- **Mercredi** :gratin de pates aux légumes
- **Jeudi** : salade de lentilles à la grecque.
- **Vendredi** : gaufres salées et salade verte

## DESSERT DE LA SEMAINE

GATEAU AU CHOCOLAT

## Autres ingrédients +/- 30 €

2 céleris branche  
feta  
lait  
1 gousse d'ail  
3 filets de poulet  
capres ( facultatif)  
1 boule de mozzarella  
fromage rapé

TOUS LES INGRÉDIENTS DE BASE ( SEL, POIVRE, ÉPICES, VINAIGRE, HUILE, ETC...) SONT DISPONIBLES EN BOUTIQUE

# RECETTE

## CAPONATA

### INGRÉDIENTS

2 AUBERGINES  
2 CÉLERIS BRANCHE  
TOMATES CERISE  
2 GOUSSES D'AIL  
70G D'OLIVES  
1 CS DE CÂPRES (FACULTATIF)  
2 CS DE RAISINS SECS  
2 CS DE VINAIGRE DE VIN ROUGE  
HUILE D'OLIVE  
SEL, POIVRE

### NOMBRE DE PORTIONS

Pour 4 personnes

### TEMPS DE PRÉPARATION

### TEMPS DE CUISSON

30 mn

### TEMPS DE REPOS

2-3 h

### NOTES

1. Couper les aubergines en petits dès. Émincer finement la branche céleri, ciseler les feuilles. Peler et hacher l'ail.
2. Dans une grande sauteuse faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir les aubergines jusqu'à ce qu'elles colorent puis les réserver.
3. Pendant ce temps concasser les tomates.
4. Dans la même sauteuse remettre un peu d'huile et faire revenir la céleri branche avec l'ail haché. Dès coloration ajouter les tomates, les olives, les câpres, les raisins secs et les pignons. Laisser mijoter 10min sur feu doux.
5. Ajouter les aubergines réservées, quelques feuilles de basilic ciselées, du sel et poivre, poursuivre la cuisson 10min.
6. Verser le vinaigre de vin, laisser cuire 2-3min puis laisser refroidir.
7. Réserver quelques heures au frais (même une nuit) avant de déguster froid en accompagnement (comme une ratatouille / parfait avec des grillades) ou sur du pain grillé façon bruschetta à l'apéro ou en repas léger le soir.

# RECETTE

## GRATIN DE PÂTES AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS

240G DE PÂTES  
1 COURGETTE  
2 CS DE PESTO  
1 AUBERGINE  
10 TOMATE CERISE  
1 BOULE DE  
MOZZARELLA  
20G DE PARMESAN  
RÂPÉ  
HUILE D'OLIVE  
SEL, POIVRE

### NOMBRE DE PORTIONS

Pour 4 personnes

### TEMPS DE PRÉPARATION

20 mn

### TEMPS DE CUISSON

30mn

### NOTES

1. Cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications.
2. Pendant ce temps, laver la courgette et la râper. Placer la courgette dans une passoire afin de retirer l'excédent d'eau.
3. Une fois les pâtes cuites et égouttées, les mélanger avec le pesto et la courgette râpée, saler et poivrer.
4. Préchauffer le four à 160°C (position grill).
5. Laver l'aubergine et la couper en fines rondelles. Placer les rondelles sur une plaque recouverte de papier cuisson puis les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfourner 3/4 minutes pour chaque côté.
6. Couper la mozzarella en fines tranches et les tomates cerises en deux.
7. Verser les pâtes dans un plat à gratin puis recouvrir des rondelles d'aubergines en les chevauchant, puis de mozzarella et enfin les tomates cerises et parsemer de parmesan fraîchement râpé.
8. Enfourner environ 30 minutes à 160° chaleur tournante ou 180°C en traditionnelle.

# RECETTE

## SALADE DE LENTILLES GRECQUE

### INGRÉDIENTS

220G DE LENTILLES  
1/2 CONCOMBRE  
DES TOMATES CERISES  
50G DE FÊTA  
QUELQUES OLIVES  
NOIRES  
1 CS D'HUILE D'OLIVE  
1 CS DE VINAIGRE DE  
VOTRE CHOIX  
LE JUS D'UN DEMI  
CITRON  
SEL, POIVRE

### NOMBRE DE PORTIONS

Pour 4 personnes

### TEMPS DE PRÉPARATION

30 mn

### TEMPS DE CUISSON

15mn

### NOTES

1) Cuire les lentilles  
15/20mn. Les égoutter.

2) Laver les légumes et les  
couper en petits cubes,  
dénoyer les olives et  
les couper en quatre.

3) Dans un saladier, verser  
les lentilles, les légumes  
et olives ainsi que la fêta  
puis arroser d'huile,  
vinaigre et jus de citron,  
saler et poivrer puis  
mélanger.

4) Réserver au frais au  
moins 1h avant  
dégustation.

# RECETTE

## GAUFRES SALÉES

### INGRÉDIENTS

200G DE POULET CUIT  
COUPÉ EN PETITS  
MORCEAUX  
2 GROS ŒUFS \*  
25CL DE BOISSON\*  
VÉGÉTALE OU LAIT  
120G DE FLOCONS  
D'AVOINE \*  
60G DE FROMAGE RÂPÉ  
1 CS D'ORIGAN SÉCHÉ \*  
1 CC DE PAPRIKA \*  
1 CC D'AIL EN POUDRE \*  
SEL, POIVRE \*

### NOMBRE DE PORTIONS

Pour 4 personnes

### TEMPS DE PRÉPARATION

20 mn

### TEMPS DE CUISSON

20mn

### NOTES

1) Battre les œufs en omelette puis incorporer le lait.

2)Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

3)Laisser reposer 10 à 15min.

4)Faire cuire dans un gaufrier chaud, plaques légèrement huilées. Compter 8-10min de cuisson.

Déguster chaud ou froid avec une salade verte ou des crudités.

# RECETTE

## GATEAU AU CHOCOLAT SANS BEURRE

### INGRÉDIENTS

180G DE CHOCOLAT NOIR  
3 ŒUFS  
80G DE SUCRE COMPLET  
80G DE FARINE CLASSIQUE  
2 CC DE LEVURE CHIMIQUE  
1 COURGETTE D'ENVIRON  
250G

### NOMBRE DE PORTIONS

Pour 4/6 personnes

### TEMPS DE PRÉPARATION

40mn

### TEMPS DE CUISSON

25mn

### NOTES

1)Préchauffer le four à 180°C.

2)Faire fondre le chocolat au bain marie.

3)Fouetter les œufs avec le sucre afin que le mélange devienne un peu mousseux.

4)Peler et râper la courgette et l'ajouter au mélange ainsi que le chocolat fondu.

5)Ajouter enfin la farine et la levure en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.

6)Verser la préparation dans un moule en silicone de préférence.

7)Enfourner 20 à 25 minutes. Laisser refroidir puis démouler.