

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« L'indépendance dans mon assiette »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...**

Samedi 19 mai 2017

SUJET du JOUR : Bohémienne de légumes

MATERIEL

Bassine et brosse, planche, grosse marmite (parce que nous sommes nombreux. Idéalement à la maison : une marmite pour la partie à l'eau et une sauteuse anti adhérente pour la partie à l'huile), couteaux, casserole et cuillère en bois.

Choix des INGREDIENTS et de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

Toutefois, aujourd'hui en tout début de saison, si les courgettes et les oignons sont faciles à trouver en Bio en rayon, les aubergines et les poivrons ont été achetés en magasin conventionnel (agriculture raisonnée), faute de les avoir trouvés en bio de belle qualité.

COURGETTE : Composée à 95 % d'eau, la courgette est peu calorique, rafraîchissante, légère et hydratante, elle ne contient que 15 kcal pour 100 grammes avec un index glycémique très bas, et elle est riche en fibres et nombreux oligo-éléments. Elle a des vertus anti cholestérol, et favorise le transit intestinal.

POIVRON : Plein de vitamine C, le poivron est très anti oxydant. Très peu calorique et goûteux, il est riche en oligo éléments... Il parfume agréablement les plats.

AUBERGINE : Pleine de bienfaits, l'aubergine est anti inflammatoire. Elle régule l'absorption des graisses tout en participant au confort intestinal.

AIL et OIGNON: très riches en anti oxydants (beaucoup de Sélénium dans l'ail par exemple) et en composés soufrés qui renforcent l'immunité, ils sont à choisir de préférence colorés en violette, les blancs étant moins concentrés en principes actifs.

TOMATE : Très peu calorique, riche en multiples oligo-éléments et en fibres, la tomate facilite le transit intestinal et le drainage des reins.

HUILE d'OLIVES : rencontrée dans presque toutes nos recettes, nous connaissons tous maintenant les multiples bienfaits de l'huile d'olives, pour la santé cardio vasculaire entre autres.

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

SEL et POIVRE : Comme d'habitude, une pincée en exhausteurs de goût – Nous avons pris aujourd'hui du gros sel de Guérande et du poivre au moulin

POIVRE et AROMATES : Laurier, Thym, Basilic, aux vertus digestives et antiseptiques et si parfumés !

Procédure :

(quantités pour 4 personnes : 2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 2 oignons, 2 gousses d'ail)

Nous commençons par mettre à bouillir une grosse marmite d'eau salée : c'est une astuce de restaurateur pour gagner du temps sur la cuisson des légumes, tout en allégeant le plat !

Nous y plongeons les tomates quelques minutes, pour les ressortir à l'écumoire rapidement et les refroidir ensuite ; ce qui permet de les éplucher facilement, les épépiner, et les détailler en petits dés. Et on les réserve pour tout à l'heure.

Puis nous détaillons courgettes et poivrons en petits cubes de taille semblable pour les mettre à blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante. Nous les retirons à l'écumoire quand ils commencent à devenir tendres. Nous les remplaçons par les aubergines, pour la même opération. Nous égouttons soigneusement le tout.

Pendant que ça égoutte, nous commençons à émincer finement les oignons et fendre les gousses d'ail en deux.

Dans la marmite vidée de son eau, ou dans une sauteuse, nous mettons quelques cuillères à soupe d'huile d'olives sur feu vif : nous y jetons les oignons et l'ail, puis quand ceux-ci commencent à rissoler, nous ajoutons les légumes égouttés.

Après quelques minutes, en remuant le moins possible pour ne pas abîmer les légumes, mais en faisant très attention à ce que rien ne brûle, nous ajoutons les dés de tomates.

C'est alors le moment de mettre les aromates au cœur de la marmite et de saler et poivrer selon son goût.

Baisser le feu, couvrir en laissant une petite échappatoire à l'excès de vapeur et laisser mijoter à feu doux une quinzaine de minutes, en surveillant que ça n'accroche pas !

Et voilà ! Très bon appétit !



Une astuce pratique et diététique : faire blanchir brièvement les légumes (cela veut dire les cuire un peu à l'eau avant de les cuisiner)