Cocotte de légumes au basilic et aux pignons de pin
Riz basmati pimenté à la carotte

(quantités pour2 personnes)

Menu

assortiments de fruits de saison gorgés de soleil : cerises, abricots, pêches, ...
Cocotte de légumes au basilic et aux pignons de pin
Riz basmati pimenté à la carotte

Cocotte de légumes au basilic et aux pignons de pin

- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 1 poivron rouge, 150 g
- 1 poivron vert fin et long
- 150 g de courgette
- 50 g de pois gourmands
- 100 g de petits pois
- quelques fèves

mélange au basilic et pignons de pin : mixer le tout au mini-blender

- 20 g de feuilles et fleurs de basilic
- 20 g de pignons de pin, 2 càs
- 3 càs d'huile d'olive douce
- 2 càs d'eau
- sel rose

1 Couper l'oignon, les poivrons, la courgette en mirepoix (cubes de 1à 2 cm), les pois gourmands en morceaux de 1 cm. Enlever l'enveloppe dure des fèves.
2 Dans une marmite en terre (type Oyéra) ou une cocotte à fond épais, verser l'huile d'olive et ajouter l'oignon, les poivrons, la courgette, les fèves, les pois gourmands. Laisser cuire à feu doux, le temps de cuisson dépend du récipient (plus long dans une marmite en terre - 20 minutes environ - et 15 minutes dans une cocotte à fond épais).
3 Quand tout est presque cuit, ajouter les petits pois, cuire une minute à couvert.
4 Rajouter le mélange au basilic, mélanger et laisser chauffer 1 minute et servir.

Riz basmati pimenté à la carotte

Verser dans la cocotte à fond épais 1 verre (15 cl) de riz basmati complet et 2 verres d'eau.
Rajouter un peu de carotte râpée et du piment doux ou du paprika.
Cuire à découvert jusqu'à ébullition puis baisser le feu, cuire à feu doux à couvert jusqu'à l'absorption du liquide par le riz ; saler (sel aux herbes ou 1 càs de tamari), mélanger et servir.