Salade de haricots verts
Blettes à la tomate
Pommes de terre, tomates, petits pois en cocotte

(quantités pour 2 personnes)

La tomate bat son plein, profitons-en…

Salade de haricots verts

Cuire les haricots verts effilés à la vapeur, dans le vitaliseur.
Sauce : 1 càs de jus de citron, 1 càc de vinaigre balsamique, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de levure maltée, 1 càs de gomasio (mélange de sel et sésame grillé), 1 càs de romarin haché, 1 càs d'estragon haché
Mélanger les haricots froids avec la sauce et ajouter quelques tomates cerises coupées en deux.

Blettes à la tomate

- 400 g de cardes (à prélever sur 800 g de feuilles entières de blettes cardes)
- 400 g de tomates (2 ou 3)
- 3 gousses d'ail écrasées avec le plat d'un grand couteau
- persil ciselé (2 càs)

1 Dans une cocotte à fond épais (ou une marmite en terre) huilée, déposer des rondelles de tomates, les gousses d'ail et les cardes découpées en petits tronçons. Cuire à feu doux.
2 Au moment de servir, ajouter le persil et le sel.
3 Régalez-vous …

Remarque : avec le vert des feuilles de blettes, faire un potage (fiche « M 78 »), les cuire à la créole commes les blettes épinards (fiche « M76 ») ou en faire une tarte …

Pommes de terre, tomates et petits pois en cocotte

Dans une cocotte à fond épais, déposer :
- 450 g de tomates en rondelles épaisses (3 tomates),
- 500 g de pommes de terre en gros dés (type « Charlotte »),
- 2 càs de romarin frais haché.

Laisser cuire à feu doux. Puis ajouter, feu éteint :
- 150 g de petits pois frais écossés.

Les laisser cuire à la vapeur, couvercle fermé (S'ils ont été ramassés depuis plus de 3 jours, les cuire à feu doux).

Saler, ajouter 1 càs de persil ciselé. Mélanger et servir.