

Septembre

Soupe au pistou
Tarte aux raisins

Soupe au Pistou

Ingrédients pour 4 personnes
500g d'haricots blancs à écosser
300g d'haricots vert frais
2 tomates
2 belles courgettes
3 oignons blancs
3 gousses d'ail
Basilic, thym
Parmesan
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Recette

Équeuter et laver les haricots verts. Les couper en tronçon d'1cm.
Éplucher l'ail et l'oignon, les faire fondre dans une cocotte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le thym.
Éplucher les courgettes et les couper en petits dès.
Ajouter les tomates en morceaux puis les courgettes dans la cocotte. Saler et poivrer.
Ajouter enfin les haricots blancs et les haricots verts. Recouvrir avec 1,25 l d'eau et laisser cuire 45min.
Pendant ce temps, préparer le pistou :
4 gousses d'ail, un verre d'huile d'olive, 20 feuilles de basilic et 80gr de parmesan râpé.
Mettre tous les ingrédients dans un pilon en bois et écraser jusqu'à obtention d'une pâte. Servir chaque assiette avec une cuillère à café de pistou.

Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 45 min.

Tarte aux raisins

Ingrédients pour 4 personnes
400gr de raisins,
100gr de sucre en poudre,
100gr de poudre d'amande,
2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée,
Quelques gouttes d'extraits de vanille.

Pâte sablée :

250 gr de farine,
80 gr de beurre,
1 cuillère à soupe de sucre,
1 pincée de sel,
½ verre d'eau tiède

Disposer la farine dans un saladier en faisant un creux au centre. Ajouter le sel, sucre et beurre fondu. Pétrir du bout des doigts en arrosant d'eau tiède. Laisser reposer la pâte 15 min. dans un endroit frais.

Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre.
Ajouter la poudre d'amande, l'extrait de vanille. Le mélange doit être bien lisse.
Laver et épépiner les raisins et les incorporer au mélange.
Tapisser le moule à tarte de pâte sablée et garnir avec la préparation.
Faire cuire au four 30 min. à 180°. Le dessus doit dorer légèrement.

Temps de préparation 15 min. Temps de cuisson 30 min.