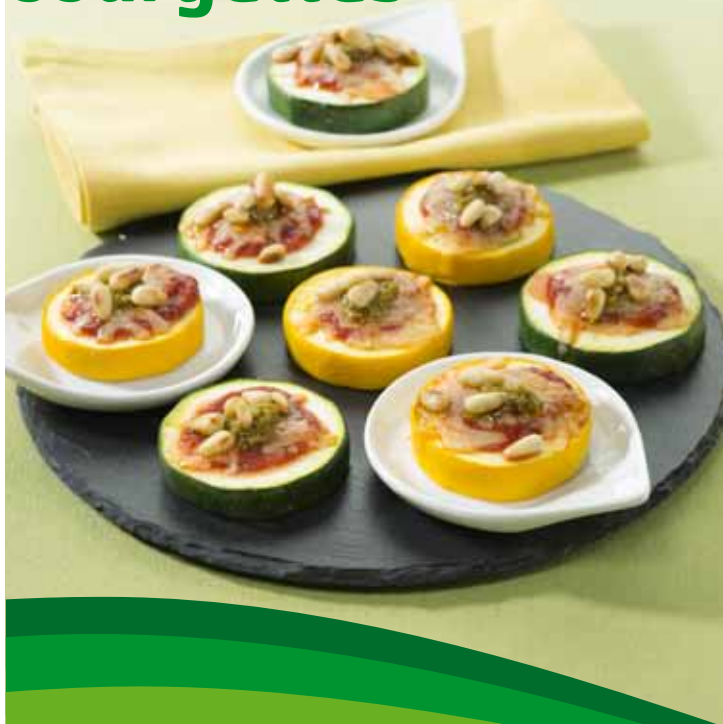


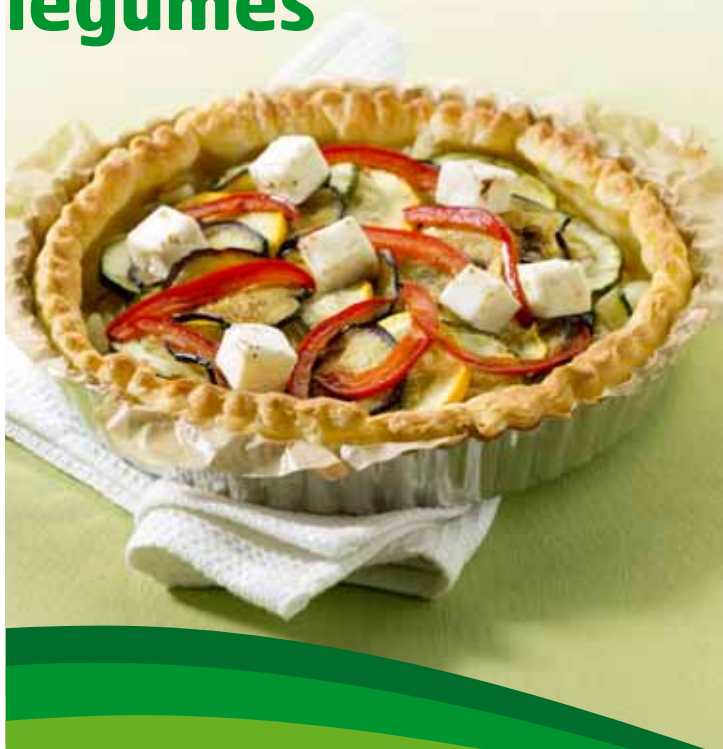
Mini-pizzas de courgettes



Wraps aux légumes



Tarte aux légumes



Potée liégeoise



Wraps aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes
- Un demi chou blanc
- 2 tomates bien fermes
- 1 concombre
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- Coriandre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- Poivre et sel
- 4 tortillas de blé



- Couper les tomates, le concombre, le demi chou blanc et l'oignon en petits morceaux. Râper les carottes.
- Préparer une sauce à base de mayonnaise, yaourt, coriandre, ail, poivre et sel.
- Chauffer les wraps dans le four, au micro-ondes ou dans un grill.
- Garnir les wraps avec les légumes et la sauce.
- Fermer le wrap en le roulant.

viasano.be

Mini-pizzas de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courgette (pour environ 20 pizzas)
- 100 g de fromage râpé
- Pesto rouge et vert
- Sauce tomate
- Pignons de pin (4-5 par pizza)
- Herbes Italiennes



- Couper les courgettes en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Garnir chaque tranche de sauce tomate et de fromage râpé et puis ajouter le pesto et les pignons de pin.
- Mettre les « mini-pizzas » dans le four pendant 10-15 minutes.

viasano.be

Potée liégeoise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 800 g de haricots princesse frais ou surgelés
- 100 g de lardons fumés
- 200 g d'oignons, soit 2-3 oignons selon leur taille
- 2 gousses d'ail
- 50 ml de vinaigre
- 50 ml d'eau
- Persil haché
- Sel, poivre, muscade



- Cuire les pommes de terre et les haricots.
- Émincer les oignons et l'ail.
- Dans une grande casserole, faire revenir les lardons sans matière grasse. Ajouter les oignons et l'ail. Faire dorer le tout.
- Terminer la cuisson des oignons en ajoutant le vinaigre et l'eau, laisser le liquide s'évaporer de moitié.
- Ajouter les haricots et les pommes de terre cuits aux oignons et lardons.
- Assaisonner avec le persil haché, le poivre et la muscade.

viasano.be

Tarte aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 100 g de feta
- 1 aubergine
- 2 jeunes courgettes
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais ou surgelé
- Sel et poivre



- Émincer les oignons et les faire cuire à feu très doux avec 2 càs d'huile d'olive, pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants et colorés. Ajouter le sucre en fin de cuisson.
- Couper les courgettes et l'aubergine en fines tranches et le poivron en lamelles.
- Faire cuire les légumes dans une poêle huilée. Procéder en plusieurs fois afin que les légumes ne se superposent pas dans la poêle.
- Cuire la pâte feuilletée à blanc pendant 15 minutes.
- Répartir les oignons sur la pâte et presser les gousses d'ail.
- Disposer les rondelles de courgette et d'aubergine puis les lamelles de poivron, le basilic et les morceaux de feta.
- Cuire la tarte aux légumes pendant 30 minutes au four.

viasano.be