

## Salade de lentilles froides et poêlée de légumes

1 tasse de lentilles vertes (selon quantité souhaitée), quelques légumes au choix (poivrons, aubergines, courgettes...), 2 ou 3 oignons rouges, 1 pomme, quelques amandes ou noisettes, fruits secs (cranberries, raisins secs, abricots secs), vinaigrette, sel, poivre.

Faire cuire les lentilles vertes dans un grand volume d'eau en surveillant la cuisson (elles doivent rester fermes). Pendant ce temps, éplucher les oignons rouges, les couper, et les réserver (ils peuvent se manger crus dans la salade), puis laver le reste des légumes sans les éplucher, les couper en petits cubes, et les faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive (ils doivent être légèrement grillés mais rester fermes aussi). Saler, poivrer. Egoutter les lentilles, les laisser refroidir, ainsi que la poêlée de légumes, puis les mélanger avec l'oignon rouge dans un grand saladier. Rajouter la vinaigrette, la pomme coupée en cube, les baies, et les amandes ou noisette. Servir froid en entrée.

## Salade de pommes de terres

1 kg de pommes de terre, 200 g de tomates cerises, 200 g d'olives vertes dénoyautées et fourrées aux poivrons, 200 g de thon au naturel égoutté, 200 g d'emmental coupé en petits dés, huile d'olive, vinaigre de miel, moutarde, , sel, poivre

Lavez et faites cuire les pommes de terre 15 minutes à la cocotte minute. Pelez-les et coupez-les en rondelles. Réservez-les.

Pendant de temps, prenez un grand saladier et préparez votre vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

Égouttez le thon ainsi que les olives. Coupez le fromage en dés.

Mélangez tous les ingrédients...et dégustez bien frais ! Bon appétit !

| Panier Duo     |          |       |              |
|----------------|----------|-------|--------------|
| Légumes        | Prix     | Qtité | Total        |
| Pomme de terre | 2.40€/kg | 1     | 2.40         |
| Oignon rouge   | 3.10€/kg | 0.35  | 1.09         |
| Tomate cerise  | 9.00€/kg | 0.25  | 2.25         |
| Poivron        | 3.60€/kg | 0.4   | 2.00         |
| Carotte        | 3.30€/kg | 0.7   | 2.31         |
|                |          |       | <b>10.05</b> |

Variété pomme de terre: (Maiwenn chair ferme)

| Panier Famille |          |       |              |
|----------------|----------|-------|--------------|
| Légumes        | Prix     | Qtité | Total        |
| Tomate cerise  | 9.00€/kg | 0.28  | 2.52         |
| Oignon rouge   | 3.10€/Kg | 0.4   | 1.24         |
| Concombre      | 1.70€/p  | 1     | 1.70         |
| Carotte        | 3.30€/kg | 0.7   | 2.31         |
| Potimarron     | 4.50€/p  | 1     | 4.50         |
| Persil         | 1.30€/p  | 1     | 1.30         |
| Poivron        | 5.00€/kg | 0.5   | 2.50         |
|                |          |       | <b>16.07</b> |

On prolonge la saison des tomates avec un poème sur ce légumes du poète chilien, Pablo Neruda (et puis c'était la fête nationale du Chili le 18 septembre!)

La rue  
s'est remplie  
de tomates  
midi,  
été,  
la lumière  
se coupe  
en deux  
moitiés  
de tomate,  
dans les rues  
le jus  
coule.  
En décembre\*  
la tomate  
se déchaîne,  
envahit  
les cuisines,  
s'introduit dans  
les repas

s'assied  
calmement  
sur les buffets,  
parmi les  
verres,  
les beurriers,  
les salières  
bleues.

Elle a  
une lumière  
propre,  
une majesté  
bénigne.  
Nous devons,  
par malheur,  
l'assassiner :  
le couteau  
plonge  
dans sa  
pulpe vivante,

c'est un rouge  
viscère,  
un soleil  
frais,  
profond,  
inépuisable,  
elle emplit les  
salades  
du Chili,  
elle se marie  
allégrement  
avec le clair  
oignon  
et pour fêter ça  
on laisse  
tomber l'huile,  
fille  
essentielle de  
l'olivier,  
sur ses hémis-  
phères entrou-  
verts,

le poivre  
ajoute  
son encens  
le sel son ma-  
gnétisme :  
ce sont les  
noces  
du jour,  
le persil  
plante  
ses banderoles  
les patates  
bouillent vigou-  
reusement,  
le rôti  
frappe  
de son arôme  
à la porte,  
c'est le mo-  
ment,  
allons!

Et sur  
la table, à la  
ceinture  
de l'été,  
la tomate,  
astre de terre,  
étoile  
répétée  
et féconde,  
nous montre  
ses circonvolu-  
tions,  
ses canaux,  
l'insigne pléni-  
tude  
et l'abondance  
sans noyau,  
sans cuirasse,  
sans écailles ni  
arêtes,  
nous livre  
le régal  
de sa chaleur  
fougueuse  
et la totalité de sa  
fraîcheur.

Pablo Neruda, *Odes Élémentaires*,  
\* En décembre, c'est l'été au Chili!