à partir de 12 mois

Idée recette

LASAGNES AU THON ET AUX COURGETTES

(Plat familial pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 4 tomates
- 1 boîte de 250 g de thon au naturel
- 200 g de gruyère rapé
- Des lasagnes

1) Laver et couper en rondelles les courgettes et les tomates.
2) Faire revenir dans 1 poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile les courgettes.
3) Ajouter les tomates quand les courgettes sont dorées.
4) Ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire 20 min.
5) Retirer du feu, ajouter le thon écrasé et remuer pour obtenir un mélange homogène.
6) Dans un plat allant au four, mettre 1 couche du mélange, 1 couche de gruyère râpé, 1 couche de lasagnes et recommencer l'opération 2 fois.
7) Finir par une couche de gruyère râpé.
8) Mettre dans le four préchauffé.
9) Laisser cuire 30 min.

Réalisation : CD08 Octobre 2022

ARDENNES
Conseil Départemental

Idées recettes

COMPOTE DE POMMES ET POIRES « MAISON »

Ingrédients :

- 2 pommes
- 2 poires
- 4 cuillères à soupe d'eau

1. Eplucher les pommes et les poires
2. Les couper en petits morceaux
3. Les mettre dans une casserole avec 4 cuillères à soupe d'eau
4. Cuire à feu doux et mixer

POTAGE DE L'ÉTÉ

Ingrédients :

- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 poignée de haricots verts
- 1 pomme de terre

POTAGE DE L'HIVER

Ingrédients :

- 2 carottes
- 2 navets
- 2 poireaux
- 1 pomme de terre

1. Eplucher les légumes, les laver soigneusement
2. Les couper en petits morceaux, les mettre dans une casserole puis les recouvrir d'eau
3. Les laisser cuire une demi-heure puis mouliner
4. Ajouter une noisette de beurre

Réalisation : CD08 Octobre 2022

ARDENNES
Conseil Départemental