

Recette de septembre
Sans viande



Prête en
40 minutes



1175 kJ
281 kcal p. p.

Fromage de chèvre grillé sur lit de légumes



VE-1/W 36/40/09

 Mix
SQS-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

250 g de courgettes

1 oignon

1 fromage de chèvre (150 g)

100 g de poivrons grillés

¼ cc de sel, un peu de poivre

1½ cs de vinaigre de vin rouge

2 cc de feuilles d'origan ciselées

1 gousse d'ail

Sel et poivre

1 cc de germes de blé nature



Couper les courgettes, l'oignon et le fromage en rondelles (courgettes: 3 mm d'épaisseur, fromage: 1½ cm). Egoutter les poivrons, recueillir 3 cs de l'huile, badigeonner les légumes et le fromage de 1 cs, assaisonner.



Faire griller les courgettes et l'oignon à la poêle-gril par portions pendant 3 min. de chaque côté puis le fromage pendant 30 sec. de chaque côté. Dresser les poivrons avec les légumes grillés sur des assiettes.



Mélanger le reste d'huile, le vinaigre et l'origan, ajouter l'ail écrasé, saler et poivrer. Répartir la sauce sur les légumes, y disposer le fromage et parsemer de germes de blé. Servir avec de la baguette.

LISTE DES COURSES



Courgettes



**Poivrons grillés
Saclà,
190 g**



**Viognier Vin
de Pays d'Oc
G. Bertrand
l'Hospitalet**

**Germes de
blé nature
Coop,
135 g**



***Feuilles
d'origan bio**

Le conseil du sommelier:

Provenance:
France (Languedoc-
Roussillon)

Cépages:
viognier

Caractéristiques:
bouquet juvénile
d'agrumes frais, fruité
aromatique à la fois
délicat et bien pré-
sent dans un palais
corsé, moelleux et
équilibré, agréable
et très harmonieux,
avec des notes alliant
douceur et apreté
jusqu'en finale

Coop ne vend pas
d'alcool aux jeunes
de moins de 18 ans.



**Fromage de chèvre Chavroux
Tendre Bûche, 150 g**

*En vente dans les grands supermarchés Coop.

Il vous faut aussi: ■ oignon ■ sel ■ poivre ■ vinaigre de vin rouge
■ ail

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



LE FROMAGE DE CHÈVRE CHAVROUX...

Les fromages au lait de chèvre et de brebis sont de plus en plus prisés. Les amateurs de fromage peuvent ainsi varier les plaisirs. Le Chavroux Tendre Bûche est tout simplement exquis avec sa pâte onctueuse qui fond dans la bouche,

enrobée d'une fine croûte blanche délicatement corsée. Particulièrement apprécié en France, le mariage raffiné d'une salade verte fraîche et croquante et d'une baguette grillée gratinée au Chavroux est une vraie merveille!