

# Tous en Boîte ! (N°1)



*Apportant des fruits et légumes de bonnes qualités nutritionnelles toute l'année, les boîtes de conserve permettent un gain de temps de préparation du repas, en restant très abordables pour les petits budgets. Les conserves peuvent se conserver plusieurs années après la date limite de consommation, à condition de les garder intactes. C'est à dire non déformées, abîmées, gonflées ou rouillées.*

## *Soupe à la Tomate Express*

### **Ingrédients Pour 4 Personnes:**

*1 Grande Boîte de Tomates Pelées au Naturel, 2 C. à Soupe d'Huile d'Olive, 20 cl de Crème Fraîche, 2 C. à Soupe de Farine, 1 Gousse d'Ail, 1 C. à Café de Thym, 1 Feuille de Laurier, 4 Tranches de Pain de Mie (Facultatif)*

### **Préparation:**

- Mettre dans le bol d'un robot : les tomates et leur jus, l'huile, la crème, la farine, l'ail pelé, le thym et le laurier. Mixer pour obtenir un mélange bien lisse.
- Verser dans une casserole, faire chauffer à feu doux en remuant souvent.
- Laisser bouillir 2 ou 3 min. Goûter pour rectifier l'assaisonnement si c'est nécessaire.
- Facultatif : couper en dés des tranches de pain de mie et les griller à la poêle.

*Source : <http://www.cuisineaz.com/>*

## *Mijoté de Lentilles, Carottes et Petits Pois*

### **Ingrédients Pour 4 Personnes:**

*1 Grande Boîte de Lentilles, 1 Grande Boîte de Petits-Pois Carotte, 2 C. à S. de Jus de Citron, 1 Branche de Menthe Fraîche, 2 Gousses d'Ail, 1 Échalote, 1 C. à Café de Thym, Croûtons*

### **Préparation:**

- Émincer les gousses d'ail et l'échalote. Les faire revenir dans de l'huile d'olive quelques minutes.
- Ajouter les lentilles, les petits pois-carottes et les herbes.
- Verser le jus de citron et laisser mijoter 5 minutes.
- Servir en parsemant de croûtons.

*Source : <http://www.bonduelle.fr/>*

## *Clafoutis aux Pêches*

### **Ingrédients Pour 6 Personnes:**

*1 Grande Boîte de Pêches au Sirop, 4 Œufs, 125 g de Farine, 25 g de Beurre, 30 cl de Lait, 100 g de Sucre en Poudre, 1 Pincée de Sel Fin, 1 Poignée d'Amandes Concassées (Facultatif)*

### **Préparation:**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Beurrer un plat à four, y disposer les pêches égouttées et coupées en petits morceaux.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et le sel, ajouter la farine puis délayer avec le lait.
- Verser la pâte sur les pêches, parsemer le tout d'amandes concassées.
- Cuire 40 min et servir le clafoutis tiède dans le plat de cuisson.

*Source : <http://www.marmiton.org/>*