

# Tous en Boîte ! (N°2)



## Légumes en Conserves :

Les légumes frais sont mis en conserve après les étapes de blanchiment et de traitement thermique. Celles-ci entraînent en général la perte d'une partie des vitamines et minéraux et dégradent légèrement le goût. En revanche, la texture du légume est conservée. Les légumes en conserve ont une longue durée de conservation et pendant toute la durée du stockage, ils ne perdent pas (ou peu) de vitamines et minéraux. Ils présentent également l'avantage d'être peu chers et rapides à préparer.

Mais attention, les conserves renferment souvent un liquide salé (appelé saumure) dans lequel sont conservés les légumes, c'est pour cela qu'il n'est pas nécessaire de saler ses plats. Les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou astreintes à un régime pauvre en sel doivent bien laver les légumes à l'eau claire avant de les consommer pour éliminer au maximum le sel présent.

## *Gratin de Flageolets aux Herbes*

### **Ingrédients Pour 4 Personnes:**

1 Grande Boîte de Flageolets Verts, 1 C. à Soupe d'Huile d'Olive, 5 C. à S. de Crème Fraîche Épaisse, 4 Gousses d'Ail Haché, Chapelure (ou Pain Sec Écrasé), Herbes de Provence.

Remarque : Vous pouvez remplacer la crème fraîche par une béchamel.

### **Préparation:**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Rincer et égoutter les flageolets.
- Dans un bol, mélanger la chapelure, l'huile d'olive et les herbes.
- Faire bouillir la crème avec l'ail pendant 2 minutes.
- Verser les flageolets dans un plat à four et ajouter la crème fraîche. Recouvrir de chapelure. Faire gratiner au four 5 minutes.

Source : <http://lacigognetoquee.over-blog.com/>

## *Risotto de Champignons et Haricots Verts*

### **Ingrédients Pour 4 Personnes:**

1 Boîte de Champignons, 1 Grande Boîte de Haricots Verts, 250 g de Riz pour Risotto, 15 cl de Crème Fraîche, 60g de Parmesan Râpé, 1 Oignon, 1 Gousse d'Ail, 2 C. à S. d'Huile d'Olive, 2 Cubes de Bouillon de Légumes.

### **Préparation:**

- Rincer et égoutter les boîtes de champignons et haricots verts. Les couper en petits morceaux et les faire revenir à la poêle avec une gousse d'ail haché et 1 cuillère à soupe d'huile.
- Faire bouillir 1 L d'eau. Y diluer les cubes de bouillon.
- Dans une casserole, faire chauffer la cuillère à soupe d'huile d'olive restante et y faire revenir l'oignon émincé. Ajouter le riz. Tout en remuant, le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit un peu transparent. Ajouter progressivement des louches de bouillon. Attendre que le liquide soit absorbé pour resservir. Une fois la totalité du bouillon versé, ajouter la moitié du parmesan, les champignons et les haricots verts. Mélanger vivement pendant 2 minutes. Saupoudrer le reste de parmesan, hors du feu, et servir.

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