Soupe au chou et aux tomates

* 1 oignon haché
* 1 chou coupé en petits cubes
* 2 tomates coupées en cubes
* 2 poireaux le vert et le blanc en rondelle
* 2 carottes en petits cubes
* 1 branche de thym haché
* 1 litre de bouillon de légume
* Sel et poivre au goût

Faire revenir dans l’huile, à feu doux, les oignons et les poireaux pour 5 minutes. Ajouter le chou et les carottes. Cuire 10 à 15 minutes. Ajouter le bouillon de légumes et le thym. Porter à ébullition et cuire encore une vingtaine de minutes. À mi-cuisson, ajouter les tomates**.**

Quiche sans croûte au brocoli

* ½ tasse d’amande haché grossièrement
* 2 c. à soupe d’huile d’olive
* 1 oignon, émincé
* 4 tasses de bouquets de brocoli
* 1 gousse d’ail, hachée finement
* 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de fécule de maïs
* 310 ml (1 ¼ tasse) de lait
* 4 oeufs
* 1 tasse de cheddar fort
* 3-4 branches de persil haché
* Sel et poivre

Dans une grande poêle, faire doucement griller les amandes, réserver. Chauffer l’huile et faire dorer l’oignon. Ajouter le brocoli, l’ail et faire revenir de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Tapisser le fond d’une assiette à tarte de papier parchemin et répartir la préparation de brocoli dedans.

Dans un bol, mélanger la fécule avec le lait, les œufs et le persil à l’aide d’un fouet jusqu’à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le fromage. Verser sur les légumes, parsemer des amandes grillées et cuire au four à 350 F environ 35 minutes ou jusqu’à ce que les oeufs soient cuits au centre. Laisser reposer 10 minutes.

Piperade, mets d’origine Basque

* 1 petit piment fort
* 2 oignons, hachés
* 2 ou 3 poivrons de couleurs différentes, coupés en lanières
* ¼ de t. d'huile d'olive
* 3 gousses d'ail, hachées finement
* ¼ de t. de jambon de Bayonne, coupé en fines lanières ou de prosciutto, coupé en fines lanières
* 2 grosses tomates coupées en petits dés
* 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais, haché finement
* Sel et poivre

Dans une casserole, faire revenir le piment, l'oignon et les poivrons dans l'huile une dizaine de minutes. Ajouter l'ail et le jambon. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les tomates, réduire le feu et laisser mijoter environ 30 minutes. Ajouter le persil. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

La piperade est délicieuse avec du riz ou accompagne bien un poisson grillé. Traditionnellement, les Basques casse un œuf en fin de cuisson et la mange accompagné d’un bon pain.