

Recettes de saison : Août

- **Fruits** : abricot, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, prune, raisin, tomate.
- **Légumes** : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, salsifis.
- **Salades** : laitue, salade chicorée, roquette.

Brochettes de poulet mariné et légumes grillés

(4 personnes)

Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min / Repos : 2 heures

- 3 blancs de poulet
- Le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- Quelques branches de thym
- 1 courgette
- 3 tomates ou une dizaine de tomates cerise
- 2 carottes
- 1 poivron (rouge ou vert selon les goûts)
- Des piques à brochettes



Détailler les blancs de poulet en morceaux de même taille. Les mettre à mariner 2 heures dans un saladier recouvert d'un linge avec le jus des citrons, l'ail écrasé, quelques branches de thym et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Une fois mariné, piquer les morceaux de poulet sur des brochettes.

Détailler tous les légumes en morceaux ou en rondelles selon leur nature. Les piquer sur des brochettes.

Allumer un feu de barbecue (plancha, poêle) qui soit assez fort. Placer les brochettes de légumes et de poulet sur une grille (si barbecue) qui ne soit pas trop proche du foyer pour ne pas les brûler. Retourner régulièrement les brochettes lors de la cuisson.

Dans la mesure où les légumes et le poulet ne cuisent pas à la même vitesse, il ne faut pas les piquer sur les mêmes brochettes.

Mousse de pêche

(4 personnes)

- 6 petits suisses 0 ou 20% MG
- 40g de sucre en poudre ou 4 cuillères à soupe d'édulcorant
- 3 blancs d'œufs
- 300g de pêches fraîches



Vider les petits suisses dans un saladier et les mélanger avec le sucre. Ajouter les pêches lavées et coupées en petits morceaux. Mélanger doucement pour ne pas casser le fruit. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation. Mettre le tout dans des verrines par exemple et laisser 6h au réfrigérateur.