

Recettes de saison : Juillet

- **Fruits** : abricot, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune, tomate.
- **Légumes** : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, petits pois.
- **Salades** : laitue, roquette.

Moussaka légère (6 personnes)

Préparation : 45 min

Cuisson : 10 min

- 350 g de bœuf haché	- 2 œufs
- 3 aubergines de taille moyenne	- 1 petite poignée de gruyère râpé
- 2 petites boîtes de pulpe de tomates	- 1 botte de persil haché
- 35 g de concentré de tomates	- 1 petite cuillère à café rase de cumin en poudre
- 1 gros oignon haché	- huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée	- sel et poivre
- le jus d'un citron jaune	

- Laver les aubergines, enlever leur pédoncule et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (1cm d'épaisseur). Placez-les sur une plaque de four, avec un papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau, salez et poivrez. Enfournez sous le grill pendant 5 à 10 min. Surveillez afin que les tranches d'aubergines ne brûlent pas et retournez-les lorsqu'elles sont dorées.
- Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites revenir 3 min l'oignon et l'ail hachés à feu moyen. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez la pulpe de tomates, le concentré, le persil haché et le cumin. Salez et poivrez à votre convenance.
- Laissez mijoter pendant 20 min à couvert puis 5 min à découvert. Vous pouvez continuer vos fournées d'aubergines pendant que la sauce mijote. Ajoutez le bœuf haché dans la sauce, remuez et laissez cuire encore 5 min.
- Dans un grand plat à gratin, mettez une couche d'aubergines grillées sur le fond, de la viande en sauce par-dessus, une deuxième couche d'aubergines puis une deuxième couche de viande. Terminez par une couche d'aubergine. Versez sur l'ensemble les œufs battus en omelette préalablement mélangés au jus de citron et parsemez d'un peu de gruyère râpé.
- Enfournez à 210°C (Th 7) pendant 10 min, le temps aux œufs de cuire et au gruyère de fondre et de gratiner légèrement.
- Pour finir...dégustez bien chaud accompagné d'une salade verte.

Flan aux framboises (6 personnes)

- 750 ml lait ½ écrémé
- 6 œufs
- 60g de sucre en poudre
- 400g de framboises
- Parfums : zeste de citron, fleur d'oranger, cannelle, vanille...
-

Faire infuser le lait avec un parfum au choix à feu doux. Mélanger le sucre avec les œufs entiers. Ajouter le lait après l'avoir fait refroidir. Disposer les framboises dans 6 moules individuels et verser la préparation précédemment réalisée. Cuire au bain marie à Th 5 (150°C) 35 à 45 min.

