

Recettes de saison : Août

Fruits : abricot, prune, mirabelle, figue, cassis, fraise, framboise, groseille, mûre, myrtille, pêche, , melon, raisin, tomate.

Légumes : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, salsifis.

Salades : laitue, salade chicorée, roquette.

Piperade

(4 personnes)



- 10 piments verts doux, coupés dans le sens de la longueur
- 2 beaux oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, hachées très fin
- 2 poivrons, épépinés et coupés en lamelles
- 6 grosses tomates bien mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux
- Thym, laurier
- Sel, poivre
- 6 œufs
- Piment d'Espelette

Faire revenir doucement les oignons. Incorporer les piments et les poivrons. Remuer souvent et couvrir afin d'accélérer la cuisson. Lorsque l'oignon est bien blond, ajouter les tomates, l'ail et les herbes. Saler, poivrer, ajouter un peu de piment. Couvrir. A la fin de la cuisson, au bout de 30 min environ, battre les œufs en omelette et les incorporer à la piperade. Laisser encore cuire 5 min tout en remuant.

Chaussons à la mirabelle parfumés à la cannelle

- 1 pâte feuilletée
- 500g de fruits dénoyautés
- 1 citron vert
- 1 pincée de cannelle
- 1 jaune d'œuf



Dénoyautez les fruits et faites-les cuire à feux doux pendant 10 min avec le jus du citron vert. Ajoutez la cannelle à la fin de la cuisson. Mixer la préparation. Déposez un peu de cette compote sur les disques de pâtes feuilletée et sellez les bords de la pâte avec un peu d'eau. Badigeonnez les chaussons avec le jaune d'œuf. Enfournez 20 min à 210°C (Th 7).

(1/4 pâte feuilletée = 15g matière grasse + 20g glucides)