

Recettes de saison : Juillet

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

Légumes : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, fenouil, haricot vert.

Salades : laitue, roquette.

Tartine au saumon, caviar d'aubergine et courgette

(4 personnes)

- Tranches pain de campagne, complet...
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 aubergines
- 1 tomate
- 1 courgette
- 10 ml d'huile d'olive
- Jus de citron
- Ail, oignon...
- Sel, poivre, épices (exemple curry), vinaigre...
- Basilic, persil...



Caviar d'aubergine : mettre les aubergines entières au four, à chaleur moyenne. Les faire cuire environ 20-25 min jusqu'à ce que la peau se détache et que la chair soit bien molle. Ebouillanter la tomate pour l'éplucher et la couper en petits morceaux. Eplucher les aubergines et les passer au mixeur avec la tomate. Mettre la mixture dans un saladier, ajouter les oignons et l'ail finement hachés. Saler, poivrer.

Tartines : découper 4 tranches de pain. Couper la courgette en lamelle à l'aide d'une mandoline ou d'un économ. Faire les cuire dans une poêle avec 10 ml d'huile d'olive. Sur chaque tartine déposer le caviar d'aubergine, quelques lamelles de courgette et des lanières de saumon fumé. Arroser avec un filet de jus de citron et décorer avec du persil et du basilic.

Soupe glacée à la pêche

(4 personnes)

- 8 pêches bien mûres
- 20g cassonade
- Miel : 1 cuillère à soupe
- Jus d'1/2 citron
- Menthe fraîche



Peler et couper les pêches en morceaux, ajouter le jus de citron, le miel et la cassonade. Mixer si vous le souhaitez. Décorer avec les feuilles de menthe. Mettre au réfrigérateur 3h ou 1h au congélateur. Se garde 24h au frais.