

Recettes de saison : Août

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

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

Salades : laitue, salade chicorée, roquette.

Aubergines farcies (4 personnes)

- 4 aubergines
- 250g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 400g de jambon
- 120g fromage râpé
- 500g de tomates
- 10ml huile d'olive
- Basilic
- Sel, poivre...



Préchauffer le four th.6 (180°C). Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, videz-les et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Déposez-les ensuite sur un plat où l'on aura placé un papier cuisson. Y déposer le jambon en dés. Recouvrez de tranches de tomates. Assaisonnez à nouveau et saupoudrez de basilic. Nappez l'ensemble de cette préparation de fromage blanc et parsemez de fromage râpé et de basilic. Faire cuire au four 30 min.

Tiramisu au melon (6 personnes)

- 300g de mascarpone
- 1 melon de Cavaillon
- 6 œufs
- 15cl de liqueur de melon
- 90g sucre
- 24 biscuits à la cuillère



Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre et le mascarpone aux jaunes et battez jusqu'à obtention d'une crème. Montez les blancs en neige très fermes. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone. Gardez au frais. Ouvrez le melon en deux, épépinez-le. Coupez le melon en tranches fines et retirez la peau. Trempez les biscuits dans liqueur de melon et garnissez-en le fond de 6 petites ramequins. Recouvrez les biscuits d'une couche de crème jusqu'à la moitié des moules. Faites une couche de lamelles de melon puis une nouvelle couche de crème. Réservez au frais pendant 2 heures. Au moment de servir, décorez de lamelle de melon.

1 part = 20g MG + 15g sucre + 100g féculents cuits