

Recettes de saison : Juillet

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

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

Salades : laitue, roquette.

Brochettes de poulet, sauce au yaourt

(4 personnes)

- 3 escalopes de poulet
- 1 poivron vert
- ½ concombre
- 250g de tomates cerise
- 200g de champignons de Paris frais
- 2 yaourts nature 0 ou 20% MG
- 1 c. à café de moutarde en grains
- 3 c. à soupe de jus de citron frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- ½ c. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre



La veille : coupez les escalopes de poulet en petits morceaux et faites-les mariner dans 2 c. à soupe de jus de citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Le jour même : Lavez délicatement les champignons et coupez-les grossièrement. Lavez le poivron, épépinez-le et coupez-le en lanières. Lavez les tomates cerise. Sur des pics à brochettes, alternez un morceau de champignon, un morceau de viande, une lanière de poivron et une tomate cerise. Faites griller ces brochettes au barbecue quelques minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt : pelez et coupez en morceaux le concombre puis mélangez les 2 yaourts, la moutarde, les morceaux de concombre, le reste de jus de citron, le cumin et la ciboulette hachée. Accompagnez les brochettes de cette sauce légère.

Tartelettes aux pêches

(4 personnes)

- Pâte brisée
- 1 jaune d'œuf
- 250ml lait écrémé ou ½ écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40g de sucre
- 30g de farine ou 15g de Maïzena
- 2 ou 3 pêches blanches



Foncer 4 moules à tartelette et les faire cuire à blanc 15/20 min à 180°C (Th. 6). Laisser refroidir puis démouler. Préparer la crème pâtissière : faire bouillir le lait avec le sucre vanillé. Batre le jaune d'œuf avec le sucre et la farine. Verser le lait bouillant sur la préparation, en remuant sans arrêt. Porter sur le feu et faire épaissir la crème. Retirer du feu au 1^{er} bouillon. Laisser un peu refroidir la crème. Pendant ce temps, découper les pêches en quartiers fins. Etaler la crème dans chaque tartelette, puis disposer les quartiers de pêches. Mettre au frais pendant ½ heure environ avant de les déguster.