

Recettes de saison : Juillet

Fruits : abricot, brugnion, nectarine, cassis, mûres, myrtille, cerise, griotte, merise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, prune, mirabelle, citron, tomate.

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

Salades : laitue, roquette. **Aromates** : ail, échalote, oignon.

<i>Mousse concombre, crevettes et coriandre</i> (6 personnes)	
<ul style="list-style-type: none">- 6 à 12 crevettes roses cuites- 2-3 feuilles de gélatine (5g)- 1,5 concombre- 1 yaourt nature- 1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou menthe)- 2 blancs d'œufs- Sel, poivre... 	Mettez les feuilles de gélatine à diluer dans un bol d'eau froide. Pelez 1 concombre, coupez-le en deux dans la longueur et retirez les graines. Puis coupez-le en cubes. Mettez-le dans le bol d'un mixeur avec le yaourt et les feuilles de coriandre, salez légèrement, poivrez et mixez jusqu'à obtention d'un coulis. Chauffez 5 c. à soupe d'eau dans une casserole, retirez du feu et diluez les feuilles de gélatine. Incorporez avec la préparation concombre et mixez à nouveau. Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez au coulis de concombre. Versez la mousse dans des verrines et placez 2h au réfrigérateur. Lavez le ½ concombre restant, essuyez-le et émincez-le à la mandoline et très fines lamelles. Répartissez sur les mousses, ajoutez une crevette et une feuille de coriandre. Servir frais.

<i>Mousse d'aubergines</i> (4 personnes)	
<ul style="list-style-type: none">- 800g d'aubergines- 2 oignons blancs- 3 gousses d'ail- 1 citron- Sel, poivre- Persil, ciboulette...	Préchauffez votre four à 180°C (Th6.). Lavez les aubergines, retirez les extrémités et incisez-les à l'aide d'une fourchette. Disposez-les dans un plat et enfournez 30min. pelez et émincez les oignons et hachez les gousses d'ail. Sortez les aubergines et laissez refroidir. Retirez leur peau et récupérez la chair. Mélangez-la avec le jus de citron et ajoutez les herbes, les oignons et l'ail. Assaisonnez. Mixez le tout en fonction de la texture que vous souhaitez. Disposez dans des ramequins individuels et mettez au réfrigérateur 1h30. Démoulez, servez.

<i>Muffins aux myrtilles</i> (pour 6 muffins)	
<ul style="list-style-type: none">- 250g farine complète- 2 cuillères à café de levure chimique- 70g de sucre- 2 cuillères à soupe de miel- 2 œufs- 40g de beurre- 100g de myrtilles 	Tamisez la farine dans un bol et incorporez la levure. Dans un autre bol mélangez les œufs, le sucre, le miel et le beurre fondu. Versez le mélange farine/levure sur l'autre préparation et incorporez à peine (il doit rester de la farine visible). Ajoutez les myrtilles. Préchauffez le four à 180°C (Th.6) et enfournez 20 min environ. 1 muffins = 100 fécs. cuits + 1 fruits + 5g m. grasse