

Recettes de saison : Août

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

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

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

Soupe froide de concombre express (4 personnes)

- 1 concombre
- 1 à 2 gousses d'ail
- 4 yaourts brassés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 2 verres d'eau
- Sel



Epluchez le concombre et coupez-le en petits cubes. Ecrasez l'ail. Dans un saladier, mettez les yaourts, les cubes de concombre, l'ail écrasé, la ciboulette ciselée, l'huile d'olive et un peu de sel, ajoutez l'eau et mélangez. Servez frais et décorez avec de la ciboulette.

Gâteau frais aux framboises (4 personnes)

- 250g de framboises fraîches ou surgelées
- 350g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 80g de meringue
- 1 citron
- 20g de sucre blanc
- Feuilles de menthe



Pressez le citron. Lavez et mixez les framboises avec le sucre, le jus de citron et le fromage blanc. Ecrasez les morceaux de meringue à la fourchette et ajoutez-les à la préparation. Mélangez bien et versez cette crème dans un moule à gâteau que vous placerez au congélateur pendant 6h. Démoulez avant de servir. Décorez de quelques framboises et de feuilles de menthe. Accompagnez ce gâteau d'un coulis de fruits rouges.