

# 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.

## *Gaspacho Andalou*

(4 personnes)

- 1kg de tomates bien mûres
- 1 petit concombre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc frais
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Pelez les tomates et ébouillantez-les. Ouvrez-les et retirez les graines. Emincez l'oignon et l'ail. Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Découpez les poivrons en fines lanières. Réservez une petite partie des légumes pour la décoration. Mixer tout le reste. Versez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez le jus d'un citron. Couvrez le saladier avec un film alimentaire et réservez pendant 2h au moins au réfrigérateur. Servez dans des bols ou des assiettes creuses en déposant les cubes de légumes réservés en guise de décoration.

## *Comptée de fruits d'été aux épices*

(4 personnes)

- 500g de pêches trop mûres
- 500g d'abricots trop mûrs
- 500g de prunes trop mûres
- ½ citron pressé
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- Graines de cardamome
- 1 gousse de vanille



Couper les fruits en quartiers puis les déposer dans une casserole avec le jus de citron et le sucre. Ajouter le bâton de cannelle, les étoiles de badiane, les graines de cardamome pilées et la gousse de vanille fendue et grattée. Porter 30 min à frémissement. Retirer les épices de la casserole. Servir la comptée tiède ou froide.