

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.

Carpaccio de melon sauce vinaigrette agrumes et cacahuètes concassées (2 personnes)

- 1 beau melon
- 15 cacahuètes salées mais non grillées
- ½ orange
- ½ citron vert
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive poivre noir concassé



Couper le melon dans sa moitié puis l'évider. Enlever ensuite la peau. Le couper en tranches bien fines à l'aide d'un long couteau bien aiguisé. Disposer les tranches en rosaces dans les assiettes. Pour la vinaigrette aux agrumes : presser le jus des agrumes dans un bol. Emulsionner le jus avec l'huile d'olive et la sauce soja. Répartir la vinaigrette sur les rosaces et poivrer, couvrir les assiettes avec un film alimentaire et les placer au frais pendant 15 min. Pendant ce temps concasser grossièrement les cacahuètes à l'aide d'un pilon. Au moment de servir parsemer les cacahuètes.

Purée d'aubergine (4 personnes)

- 3 aubergines
- 2 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil, basilic, thym, vinaigre balsamique (1 goutte)



Laver les aubergines et les tomates. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante et les peler. Hacher menu oignons et ail. Cuire à la vapeur les aubergines entièrement (4 à 5 min en autocuiseur). Pendant ce temps, faire revenir les oignons hachés dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement blonds. Ajouter les tomates pelées et l'ail, et écraser légèrement les tomates à la fourchette pour les aider à fondre, saler et poivrer. Laisser fondre et réduire à feu doux, jusqu'à ce que l'excès de jus s'évapore (environ 10 min). Fendre en 2 les aubergines cuites et prélever la chair qui sera ajoutée à la purée de tomates. Ecraser le tout à la fourchette, pour obtenir une consistance agréable. Ajouter les herbes de votre choix finement ciselées, ainsi que le vinaigre balsamique. Ajuster l'assaisonnement. Servir chaud, tiède ou froid pour accompagner une viande blanche, des œufs...