

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.

Cake à la ratatouille express

(8 personnes)

- 150g de farine
- 250 de reste de ratatouille
- 3 œufs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml de lait ½ écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de gruyère râpé
- Sel, poivre...



Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Mélangez les œufs, la farine, la levure, l'huile et le lait dans un saladier. Incorporez ensuite le gruyère râpé puis la ratatouille et mélangez à nouveau. Versez la pâte dans un moule à cake. Enfournez pendant 45 min. laissez refroidir avant de démouler.

1/8^{ème} de cake = 40g de pain (ou 75g féculents cuits) + 5g de beurre

Salade de fruits d'été au sirop de romarin

(4 à 6 personnes)

- 2 pêches blanches
- 2 pêches jaunes
- 4 à 5 abricots
- Quelques petites fraises
- 100gr + 10gr de groseilles
- 50g de sucre en poudre
- 12cl d'eau
- 1 brin de romarin



Faire bouillir l'eau avec le sucre en poudre et le brin de romarin. Baisser le feu et laisser chauffer encore 5 min. hors du feu laisser infuser le romarin à couvert avec 10g de groseilles. Pelez les pêches et les couper en 4 quartiers puis couper chaque quartier en deux. Ouvrir les abricots en deux, retirer les noyaux et couper chaque moitié en 2 ou 3. Ajouter dans le sirop de romarin encore légèrement tiède, les quartiers de pêches, les morceaux d'abricots et les fraises entières. Ajouter le reste des groseilles. Laisser mariner le tout au moins 2h au réfrigérateur. Servir très frais.