

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.

Flans de légumes

(6 personnes)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| - 2 courgettes | - 35g de maïzena |
| - 2 tomates | - 4 œufs entiers |
| - 1 oignon | - 60g de gruyère râpé |
| - 1 bouquet de persil | - 1 pincée de noix de muscade râpée |
| - 20cl de crème liquide 15% MG | - Sel, poivre |



Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Epluchez les courgettes puis découpez-les en tranches. Parez et épépinez les tomates et découpez-les également en dés. Emincez l'oignon et le persil. Dans un saladier, mélangez la crème, la maïzena, les œufs et le gruyère râpé. Ajoutez la noix de muscade. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez les légumes coupés en dés dans votre préparation. Versez le tout dans un plat allant au four et faites cuire pendant 35 min environ. Lorsque votre flan est cuit et bien doré, sortez-le du four et servez-le bien chaud avec une viande, un poisson, ou même seul pour un plat végétarien.

Pâtes de fruits sans sucre ajouté

(8 personnes)

- 300g de chair de fruits (mangue, framboise, kiwi, passion, pomme...)
- 150g de jus d'orange frais ou sans sucre ajouté
- 3 sachets ou 6g d'agar agar



Lavez, épluchez et découpez les fruits de votre choix en petits cubes. Dans une casserole, versez les dés de fruits, le jus d'orange et l'agar-agar. Faites bouillir 5min à feu moyen sans cesser de mélanger. Mixez le mélange, puis répartissez dans des moules à glaçon en silicone. Réservez 2h au réfrigérateur. Démoulez.