

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.

Poêlée poulet au curcuma et trois poivrons

(6 personnes)

- 600g de blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Lavez les poivrons. Coupez-les en deux, retirez les pépins et les peaux blanches, puis détaillez-les en lanières. Coupez le poulet en lamelles. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Pelez l'ail et hachez-le. Dans un wok ou une sauteuse antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les poivrons et les laissez cuire 5 min à feu moyen, en remuant. Si les légumes attachent, ajoutez un fond d'eau. Ajoutez le poulet et le curcuma. Salez, poivrez et laissez cuire 8 min en remuant, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré.

Comptée de mirabelles à la semoule

(4 personnes)

- 500g de mirabelles
- 3 c. à café de sucre
- 500ml lait demi-écrémé
- 40g de semoule fine, crue
- 1 c. à soupe de fleur d'oranger
-



Rincer les mirabelles, les ouvrir en deux et les dénoyauter. Mettre les oreillons dans une cocotte en verre culinaire, saupoudrer d'une cuillère à café de sucre, couvrir et cuire 10min au four à micro onde (750W) : remuer à mi-cuisson. Verser dans un récipient froid. Mettre le lait dans une casserole à fond épais et porter à ébullition. Verser la semoule en pluie et cuire 7 min à feu moyen puis doux, tout en remuant. Au dernier moment, ajouter la fleur d'oranger et 2 c. à café de sucre. Verser dans un récipient froid. Répartir la moitié des mirabelles dans 4 verrines, ajouter la semoule, mélanger un peu et terminer par une couche de mirabelles. Servir tiède ou froid.