

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.

Tartare de concombre et saumon fumé

(4 personnes)

- 200g de concombre
- 200g de saumon fumé
- 1/2 citron
- 20g d'huile d'olive
- 30g de vinaigre balsamique
- 25g d'échalote
- 5g de moutarde
- 1 branche d'aneth
- Sel, poivre...



Eplucher et épépiner le concombre. Découper celui-ci en petits dés. Placer ceux-ci dans une passoire. Saler. Laisser dégorger durant 30 min. Découper les tranches de saumon en petits dés. Peler et émincer finement l'échalote. Ciseler l'aneth. Presser le demi-citron. Dans un récipient, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, l'échalote, l'aneth et le jus de citron. Saler, poivrer. Ajouter de la moutarde. Diviser la préparation en 2 bols. Dans un bol, mélanger la préparation avec des dés de saumon. Dans le second bol, mélanger la préparation avec les dés de concombre. Réfrigérer les deux mélanges durant 30 min. Dans chaque assiette, déposer une couche épaisse de dés de concombre. Recouvrir avec une couche de dés de saumon. Servir immédiatement accompagné d'un œuf ou d'une sauce fromage blanc.

Abricots rôtis au miel et aux amandes

(4 personnes)

- 500g d'abricots
- 4 c. à soupe de miel de lavande
- 2 c. à café de sucre en poudre
- 20g de beurre
- 50g d'amandes effilées



Préchauffez le four à 180°C. Dans une petite casserole, faites chauffer le miel et le sucre afin de liquéfier le tout. Lavez les abricots, coupez-les en deux et ôtez les noyaux. Placez les abricots dans un moule et recouvrez du mélange miel, sucre. Parsemez de petits morceaux de beurre. Enfournez 15 min. en attendant faites griller les amandes à la poêle à sec pendant 5 min environ. Répartissez sur les abricots.