

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.

Falafel sauce yaourt

- 600g de pois chiche cuits
- ½ bouquet de feuilles de menthe
- ½ bouquet de persil frais
- 1 oignon jaune
- 8 c. à soupe de farine de blé
- 2 gousses d'ail
- Cumin
- Huile d'olive
- 5 c. à soupe de yaourt à la Grec



Epluchez puis coupez finement l'oignon. Lavez, effeuillez puis hachez les herbes. Rincez et égouttez les pois chiche. Dans un bol d'un mixeur ou un saladier, ajoutez les pois chiches, les oignons, les herbes et la farine. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de cumin. Ajoutez l'ail râpé ou émincé. Mixez par à-coup afin d'obtenir une purée assez granuleuse. A l'aide de vos mains, formez des petites boules. Cuire au four 20 min à 190°C. servez les falafels avec du yaourt assaisonné selon vos goûts.

Buddha bowl aux falafels (4 personnes)

- 150g de quinoa
- 250g de chou rouge
- 100g de courgette
- 1 tomate
- 1 pincée de graines germées
- 8 boulettes de falafels
- 1 yaourt nature
- ½ bouquet de feuilles de coriandre
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre



Faites cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau bouillante avec un peu de sel pendant 15min. émincez finement le chou rouge. Râpez la courgette. Coupez la tomate en rondelles. Réalisez une sauce avec le yaourt, le jus de citron et les feuilles de coriandre hachées, salez et poivrez. Réchauffez les falafels. Dans un grand bol, versez le quinoa et le chou rouge. Ajoutez les autres ingrédients dessus de façon créative.