

Juillet

Légumes

- Asperge
- Brocolis
- Carotte primeur
- Aubergine
- Concombre
- Poivron
- Fenouil
- Ail
- Céleri branche
- Courgette
- Artichaut
- Haricot vert
- Oignon
- Blette

Fruits

- Citron
- Framboise
- Cassis
- Fraise
- Pomme
- Pastèque
- Figue
- Myrtille
- Prune
- Abricot
- Tomate
- Pêche
- Melon
- Cerise
- Rhubarbe
- Groseille



Salade de concombre à la sauce Tzatziki

INGREDIENTS



4 personnes



5 minutes

- 1 concombre
- 1 yaourt à la grecque nature (150g)
- 1 à 2 gousses d'ail pressées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 généreuse cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre
- Herbes fraîches hachées au choix : aneth, menthe, ciboulette

Coupez le concombre en fines rondelles. Salez les rondelles et laissez-les dégorger 15 à 20 minutes dans un saladier.

Égouttez les rondelles et rincez-les à l'eau claire.

Dans un bol, versez le yaourt à la grecque puis ajoutez tous les autres ingrédients (y compris le sel, poivre et les herbes fraîches) puis fouettez à l'aide d'une fourchette.

Versez le concombre (une fois égorgé) dans un saladier, ajoutez la sauce et mélangez bien.

Goûtez afin de rectifier l'assaisonnement si besoin (citron, sel, poivre).



Omelette à la ratatouille

INGREDIENTS



4 personnes



30 minutes

- 8 œufs
- 500g de ratatouille
- 1 noisette de beurre
- 1 c. à soupe de lait
- Sel, poivre

Versez la ratatouille dans une casserole et faites-la réchauffer doucement. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Faites chauffer le beurre dans une petite poêle et versez 1/3 des œufs battus. Faites-les cuire en ramenant les bords vers le centre.

Lorsque l'omelette est cuite, faites-la glisser sur un plat, recouvrez de ratatouille et gardez au chaud. Renouvelez l'opération avec le 2^e tiers des œufs battus, couvrez à nouveau de ratatouille.

Faites cuire le reste des œufs et dressez la 3^e omelette sur la ratatouille.

Servez aussitôt.