

Août

Légumes

- artichaut
- aubergine
- blette
- brocolis
- carotte
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- poireau
- poivron
- salsifis

- Salades : laitue, salade chicorée, roquette

Fruits

- citron
- abricot
- brugnion
- nectarine
- pêche
- cassis
- mûre
- myrtille
- figue
- melon
- fraise
- framboise
- prune
- mirabelle
- poire
- raisin
- tomate



Spaghettis de courgettes

INGREDIENTS

 2 personnes  35 minutes

- 100g de spaghettis
- 2 courgettes
- 10 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de pignon de pin
- 10 petites boules de mozzarella
- 25g de parmesan
- 1 bouquet de basilic frais
- Citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Laver et égoutter les tomates cerises puis les couper en deux. Les déposer sur une plaque allant au four et les saupoudrer d'un peu de parmesan, d'ail et de basilic haché. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et enfourner environ 18 minutes à 180 °C. Cuire les spaghettis selon l'indication sur le paquet puis les égoutter et les arroser d'un filet d'huile d'olive. À l'aide d'un spiralizer (ou un économe), réaliser les spaghettis de courgettes. Mélanger l'ensemble des spaghettis et assaisonner de sel et poivre. Ciseler finement le basilic par-dessus, parfumer avec l'huile d'olive et le jus d'un citron puis agrémenter de parmesan. Faire griller brièvement les pignons de pin dans une casserole et les ajouter au plat. Terminer par les tomates cerises et les billes de mozzarella. Dresser et déguster sans attendre ces savoureux spaghettis de courgettes.



Terrine d'aubergines au coulis de tomate

INGREDIENTS



8 personnes



1h20

- 1kg d'aubergine
- 500g de poivron rouge
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Tomate, oignon
- Thym
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de fines herbes
- 2 c. à soupe de crème
- 6 œufs

Couper les aubergines en deux dans la longueur, tailler la chair en croisillons, ajouter la moitié de l'huile d'olive. Les passer au four chaud 25 à 30 mn. La chair est cuite quand une cuillère s'enfonce facilement et que la pulpe se détache. Passer les poivrons rouges au four jusqu'à ce que la peau noircisse puis l'enlever. Vider les aubergines de leur pulpe, les hacher au couteau ou au mixeur, puis y ajouter 4 œufs et le reste de l'huile d'olive en mélangeant bien. Passer les poivrons au mixeur avec l'ail et les herbes, y incorporer 2 œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Huiler une terrine, alterner une couche d'aubergines, une couche de poivrons et une couche d'aubergines. Cuire au four 1 h au bain-marie (180°C). Refroidir et démouler. Servir avec un coulis de tomates préparé à l'aide de tomates bien mûres, d'ail, oignon, thym et laurier.