

Août

Légumes

- artichaut
- aubergine
- blette
- brocolis
- carotte
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- poireau
- poivron
- salsifis
- Salades : laitue, salade chicorée, roquette
- Aromates : ail, échalote, oignon

Fruits

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



Taboulé au chou-fleur tomates concombre

INGREDIENTS



6 personnes



20 min

- 1 petit chou-fleur
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 Section de 15 cm de concombre
- 4 cuil. à soupe Raisins secs
- 8 cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 citrons jaunes
- 1 petit bouquet de persil plat
- Sel, poivre

Lavez les légumes. Coupez les sommités de votre chou-fleur. Mixez-les afin d'obtenir une sorte de semoule.

Coupez les tomates en quartiers, éliminez les graines, taillez la chair en dés. Coupez le poivron en 2, ôtez le pédoncule, éliminez les côtes ainsi que les parties blanches, taillez la chair en dés. Pelez votre section de concombre, coupez des tranches autour des graines centrales, taillez la chair en dés.

Effeuillez le persil et hachez-le grossièrement. Dans un bol, mélangez le jus de vos citrons avec du sel et du poivre.

Ajoutez l'huile d'olive tout en mélangeant. Agrémentez votre semoule de chou-fleur de dés tomates, de poivron, de concombre et de raisins secs.

Assaisonnez de vinaigrette et décorez l'ensemble de persil plat.



Clafoutis poivron, tomate, mozzarella

INGREDIENTS



4 pers.



25 minutes

- 300g tomates cerise
- 120g mozzarella
- 80g farine
- 3 œufs
- 1 poivron rouge
- 15cl lait
- 15cl crème liquide
- 1 branche de persil
- Brins de ciboulette
- Sel, Poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les tomates, séchez-les et réservez. Lavez le poivron, ouvrez-le, épépinez-le et coupez le en dés. Lavez et séchez la ciboulette et le persil puis effeuillez-le. Réservez. Égouttez la mozzarella, réservez.

Mélangez les œufs, la crème liquide, le lait et la farine. Ajoutez le sel et le poivre. Versez dans un grand moule beurré ou des moules individuels. Ajoutez les tomates, le poivron et la mozzarella coupée en morceaux.

Enfournez pour environ 25 à 30 min (en fonction de votre four et de la taille des moules).