

Juillet

Légumes

- artichaut
- aubergine
- blette
- brocolis
- carotte
- concombre
- cornichon
- courgette
- fenouil
- haricot vert.
- Salades : laitue, roquette
- Aromates : ail, échalote, oignon



Fruits

- abricot
- brugnon
- nectarine
- cassis
- mûres
- myrtille
- cerise
- griotte
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- pastèque
- prune
- mirabelle
- citron
- tomate



Gratin de rouleaux de courgettes à la tomate

INGREDIENTS



4 personnes



55 min

- 400 g de tomates pelées
- 3 courgettes
- 100 g de carré frais
- basilic
- menthe
- 60 g de ricotta
- 20 g de parmesan râpé
- huile d'olive extra vierge
- sel et poivre

Coupez les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Badigeonnez-les d'huile, de sel et de poivre avec un pinceau. Les mettre à cuire 2 minutes de chaque côté et laissez-les refroidir. Dans un bol, mélangez le carré frais avec 1 cuillère à soupe de menthe hachée et de basilic, du sel et du poivre. Coupez les tomates pelées en tranches et mettez de côté la purée de tomates. Placez le fromage dans une poche à douille et étalez-le sur les tranches de courgette, ajoutez ensuite les tranches de tomates pelées et enroulez les tranches. Mélangez la ricotta avec la purée de tomates, assaisonnez de sel, de poivre et répartir au fond d'un plat allant au four. Disposez les rouleaux de courgettes sur la sauce et recouvrir de parmesan râpé. Faites dorer au four à 200 ° C (fonction grill) pendant 7 à 8 minutes. Retirez du four et servez avec des tranches de pain grillé.



Crumble de légumes du soleil

INGREDIENTS



6 personnes



40 minutes

- 1 cc d'huile d'olive
- 300g de viande hachée
- 2 oignons (ou 150g surgelés)
- 2 courgettes (600g)
- 1 aubergine (400g)
- 3 tomates (300g)
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Pour le crumble :

- 80g de beurre
- 130g de farine
- 100g de parmesan en poudre

Faire revenir la viande hachée avec l'oignon et l'ail émincés pendant 2min dans l'huile d'olive. Ajouter les courgettes et l'aubergine coupées en dés, puis la tomate coupée grossièrement. Laissez cuire pendant 25 min environ en rajoutant un peu d'eau si nécessaire entre deux pour éviter que cela attache. Remuer régulièrement. Saler, poivrer, pendant ce temps, mélanger la farine dans un saladier avec le parmesan, ajouter le beurre préalablement découpée en petits carrés et travailler avec les mains jusqu'à l'obtention d'un "sable". Préchauffer le four à 190°C. Quand les légumes sont prêts, placez-les dans un plat à gratin assez profond ou des plats à gratins individuels et déposez le "sable" au-dessus. Enfournier pendant 20 min.