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
- brugnon
- nectarine
- pêche
- cassis
- mûre
- myrtille
- figue
- melon
- fraise
- framboise
- prune
- mirabelle
- poire
- raisin
- tomate

Mélissa Borrel – Diététicienne Nutritionniste
www.dieteticienne-borrel.com

Mini-pizza de courgettes

4 personnes 10 min

- 1 grosse courgette
- 2 tomates rondes
- 100 ml sauce tomate liquide
- 100g mozzarella
- Origan
- Huile d'olive
- sel, poivre

Préparez le four et préchauffez-le à 180 °C.

Lavez les tomates et les courgettes et coupez-les en tranches de taille moyenne. Placez les courgettes dans un bol et arrosez-les avec l'huile d'olive, l'assaisonnement, le sel et le poivre. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez-y les courgettes. Badigeonnez les légumes d'huile d'olive au préalable.

Prenez la sauce tomate et déposez-en une cuillère à soupe sur chacune des courgettes qui serviront de base à la pizza. Ajoutez ensuite des dès de mozzarella, des dès de tomate.

Pour la touche finale, assaisonnez à nouveau avec du sel et du poivre et saupoudrez d'origan.

Enfourner pour 30 minutes.

Mélissa Borrel - Diététicienne Nutritionniste

Eau infusée aux myrtilles

4 personnes 5 minutes

- 1 litre d'eau pétillante
- 200g de myrtilles
- 2 citrons verts
- Quelques feuilles de menthe
- 2 c. à soupe de cassonade

Presser le jus d'un citron et couper l'autre en fines rondelles. Laver les myrtilles et les feuilles de menthe. Verser l'eau dans une grande carafe.

Ajouter les myrtilles, la menthe, la cassonade, le jus et les rondelles de citron vert. Mélanger délicatement.

Couvrir la carafe et laisser infuser le tout pendant 2h au frais avant de servir.

Mélissa Borrel - Diététicienne Nutritionniste