



Juillet

Légumes

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



Fruits

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



Aubergines farcies



4 personnes



50 min

- 4 aubergines
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 6 tomates cerises
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de basilic frais
- huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Entaillez les aubergines avec un couteau dans la longueur. Retirez l'intérieur des aubergines à l'aide d'une petite cuillère. Réservez la chair de côté. Déposez les aubergines entaillées dans un plat allant au four. Badigeonnez les aubergines avec un peu d'huile, à l'aide d'un pinceau. Enfourez pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon et l'ail. Nettoyez et ciselez le basilic frais. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites suer l'oignon et l'ail dans la poêle. Ajoutez la viande hachée, la chair des aubergines, du sel, du poivre et le basilic ciselé. Laissez cuire 15 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée, en mélangeant bien.

Nettoyez les tomates cerises et coupez-les en rondelles. Quand les aubergines sont précuites, sortez-les du four. Farcissez les aubergines avec la préparation à la viande. Déposez sur le dessus les rondelles des tomates cerises.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Enfourez pendant 30 minutes.

Dégustez bien chaud.



Smoothie frais sucré concombre et pastèque



2 personnes



5 minutes

- ½ pastèque
- 1 concombre
- ½ citron vert
- 1 c. à soupe de miel

Retirez la peau et les graines de la pastèque puis épluchez le concombre et pressez le jus du citron.

Dans un blender, mixez la pastèque, le concombre, le jus de citron et le miel avec 4 glaçons.

Servez frais.