

## Gaspacho de petits légumes d'été

Le gaspacho de légumes est un condensé de saveurs et de fraîcheur. A réaliser dès l'arrivée des premiers légumes d'été,  
Régalez-vous !

parts

10

préparation

30'

repos

60'

### Matériel :

Planches à découper, Couteaux, saladier, mixeur



### Les Ingrédients

10 tomates  
2 concombres  
2 poivrons rouge  
1 bouquet de basilic  
Jus d'un citron vert  
2 petites gousses d'ail  
2 oignons  
6 càs d'huile d'olive

2 filet de vinaigre balsamique  
Sel et poivre

### Les étapes

1. Laver tous le légumes
2. Peler les concombres dans le sens de la longueur en laissant une bande sur 2 environ
3. Couper tous les légumes en tous petits dés
4. Ciseler le basilic grossièrement
5. Eplucher et ciseler l'ail
6. Eplucher et ciseler finement l'oignon
7. Mélanger le tout dans un grand saladier
8. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre et le vinaigre et le jus de citron
9. Saler et poivrer
10. Passer le tout au mixeur
11. Rectifier le sel et le poivre
12. Laisse reposer 1h au réfrigérateur

# Mais grillés au beurre épicé



parts

4

préparation

10'

cuisson

30'

**Matériel :**

Bol, balance, plat à four.

## Les Ingrédients

4 épis de maïs frais  
1cuil. à café Curry  
1cuil. à café Paprika  
1pincée Chili  
100g Beurre mou  
Feuilles de coriandre (un peu)  
Sel

## Les étapes

1. Préchauffer le four à 200°C (th.6/7). Eplucher et rincer les épis de maïs.
2. Dans un grand bol, mélanger le beurre mou avec le curry, le paprika, le chili et le sel.
3. Badigeonner les épis de maïs d'un peu de beurre épicé puis les déposer dans un plat à four, enfourner et laisser cuire environ 30 min en les retournant à mi-cuisson.
4. Parsemer de coriandre et servir bien chaud, avec le reste de beurre épicé.



Vers une alimentation  
#Durable #savoureuse #accessible #conviviale



# Méli-mélo de melon et pêche

 Accompagné d'un

parts

6

préparation

20'

cuisson

/

## Matériel :

Saladier, planche à découper, cuillère parisienne, économe.







## Les Ingrédients

- 3 melons
- 5 pêches
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 citrons verts
- 5 branches de menthe fraîche

## Les étapes



Étapes : [1] [2] [3] & [4]

1. Enlever la peau des pêches, et avec une cuillère parisienne faire des billes et les mettre dans un saladier. 
2. Couper les melons en deux et enlever les pépins. Faire des billes avec la chair et les mélanger aux billes de pêche. 
3. Presser vos citrons. 
4. Laver et ciseler la menthe et l'ajouter aux billes. Mettre le sucre vanillé et le jus de vos citrons verts. 
5. Présenter le tout dans les coquilles vides de vos melons.
6. Réserver au frais.



Vers une alimentation  
#Durable #savoureuse #accessible #conviviale



## Roulés d'aubergine au chèvre frais

« Voyagez en provence avec ces aubergines à l'huile d'olive et aux tomates séchées. Savourez la pointe d'acidité et de fraîcheur du chèvre et du basilic ! »



Accompagné d'un

parts

10

préparation

20'

cuisson

10'

repos

30'

### Matériel :

Planche à découper, couteau, poêle, piques



### Les Ingrédients

5 aubergines  
650g de fromage de chèvre frais  
2 bouquets de basilic  
20 tomates confites à l'huile d'olive  
8 càs d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

### Les étapes



Étapes : [1] & [2]

1. Rincez et épongez les aubergines. Sans les peler, coupez-les dans la longueur en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les cuire à l'huile d'olive dans une poêle 10 min sur chaque face, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
2. Egouttez et coupez les tomates confites en petits morceaux, mélangez-les avec le chèvre écrasé à la fourchette, salez peu, poivrez et mélangez. Rincez, épongez et effeuillez le basilic.
3. Déposez à une extrémité de chaque tranche d'aubergine 1 belle cuillère à soupe de farce au chèvre. Roulez la tranche sur elle-même et maintenez-la serrée avec une pique. Servez froid, décoré de basilic.
4. Régalez-vous !



Vers une alimentation  
#Durable #savoureuse #accessible #conviviale