Caspacho de petits légumes d'été

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



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 touts 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



Maïs grillés au beurre épicé





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.









Méli-mélo de melon et pêche



parts 6

préparation

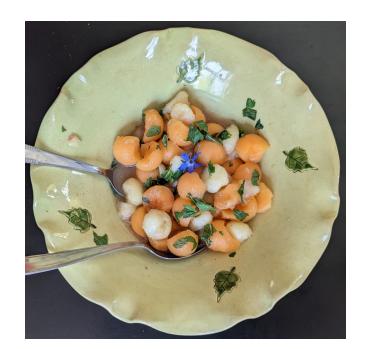
cuisson





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

- 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.











Étapes : [1] [2] [3] & [4]

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 fraicheur du chèvre et du basilic! »



parts

préparation

cuisson

repos

10 20'

10'

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

- 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.
- 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.
- 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,



Étapes : [1] & [2]

décoré de basilic.

4. Régalez-vous!

