🌞 Manger de saison en juillet

Les légumes

- Tomates
- Courgettes
- Aubergines
- Poivrons
- Concombres
- Haricots verts
- Fenouil
- Laitue, roquette, batavia
- Oignons nouveaux
- Pommes de terre nouvelles
- Betteraves cuites

Les fruits

- Abricots
- Pêches
- Melon
- Pastèque
- Cerises
- Framboises
- Groseilles
- Mûres
- Figues (fin du mois)

Recettes :

Gratin de courgettes et œufs brouillés aux herbes (4 pers)
Ingrédients : 4 courgettes, 20 cl crème légère, herbes de Provence, 6 œufs, ciboulette, sel, poivre
Préparation : Coupez les courgettes en rondelles, disposez dans un plat, versez crème et herbes, enfournez 25 min à 180°C. Fouettez les œufs avec ciboulette, salez, poivrez, faites brouiller à feu doux. Servez avec le gratin.

Poêlée d'aubergines, pois chiches et boulgour
Ingrédients : 2 aubergines, 200 g pois chiches cuits, 150 g boulgour, 2 gousses ail, 3 tomates, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Coupez aubergines en dés, faites revenir avec ail et tomates, ajoutez pois chiches. Faites cuire le boulgour. Servez chaud.

Quiche courgette-menthe et blanc de poulet
Ingrédients : 1 pâte brisée, 3 courgettes râpées, 3 œufs, 20 cl crème légère, menthe fraîche, 2 blancs de poulet, sel, poivre
Préparation : Étalez pâte, mélangez courgettes, œufs, crème, menthe. Versez sur pâte. Cuisez 35 min à 180°C. Servez avec poulet grillé.

Tian de légumes et œuf cocotte
Ingrédients : 2 aubergines, 3 tomates, 2 courgettes, 1 poivron, 4 œufs, herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Coupez légumes en tranches fines, disposez en couches dans plat, arrosez d'huile et herbes, enfournez 40 min à 180°C. Faites cuire les œufs cocotte au bain-marie 10 min. Servez ensemble.

Gaspacho tomates et poivrons + tartines fromage frais & jambon
Ingrédients : 6 tomates, 2 poivrons, 1 concombre, 1 gousse ail, huile d'olive, sel, poivre, pain complet, fromage frais, jambon
Préparation : Mixez légumes et ail, assaisonnez, réfrigérez. Tartinez pain avec fromage frais, ajoutez jambon. Servez frais.

Sardines grillées, fenouil vapeur et pommes de terre nouvelles
Ingrédients : 8 sardines, 1 fenouil, 500 g pommes de terre nouvelles, citron, thym, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Grillez sardines avec citron et thym. Faites cuire fenouil vapeur, pommes de terre sautées. Servez chaud.

Salade tiède lentilles, betteraves et feta
Ingrédients : 200 g lentilles, 2 betteraves cuites, 100 g feta, roquette, huile de noix, vinaigre balsamique, sel, poivre
Préparation : Cuisez lentilles 20 min, égouttez. Coupez betteraves et feta. Mélangez avec roquette et vinaigrette. Servez tiède.

Poivrons farcis végétariens
Ingrédients : 4 poivrons, 150 g riz complet cuit, légumes rôtis (aubergine, courgette), herbes, fromage râpé
Préparation : Évidez poivrons. Mélangez riz, légumes, herbes. Farcissez poivrons, saupoudrez fromage. Cuisez 30 min à 180°C.

Omelette aux herbes et tomates cerises rôties
Ingrédients : 6 œufs, persil, ciboulette, 250 g tomates cerises, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Battez œufs avec herbes, salez, poivrez, cuisez omelette. Rôtissez tomates 15 min au four. Servez ensemble.

Taboulé aux pois chiches, concombre et menthe
Ingrédients : 150 g semoule fine, 150 g pois chiches cuits, 1 concombre, 2 tomates, menthe, citron, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Préparez semoule. Coupez légumes et menthe. Mélangez tout avec citron et huile. Servez frais.

Poêlée haricots verts – pommes de terre nouvelles et œufs durs
Ingrédients : 400 g haricots verts, 500 g pommes de terre nouvelles, 6 œufs, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Faites sauter haricots et pommes de terre. Faites cuire œufs durs 10 min. Servez ensemble.

Tian de légumes et filet de poulet
Ingrédients : Légumes (courgette, aubergine, tomate), 4 filets de poulet, herbes, huile d'olive, sel, poivre
Préparation : Disposez légumes en tranches dans plat, enfournez 40 min. Grillez poulet assaisonné. Servez.

Salade de pâtes aux légumes rôtis et tofu mariné
Ingrédients : 250 g pâtes complètes, légumes rôtis (aubergine, poivron, courgette), 150 g tofu mariné, huile d'olive, citron, sel, poivre
Préparation : Faites cuire pâtes, laissez refroidir. Mélangez avec légumes et tofu grillé. Assaisonnez. Servez frais.