



Recettes de juillet

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.

Salade tomate, pastèque, feta et poulet grillé (4 pers)

Ingrédients : 600 g de pastèque, 4 tomates, 150 g de feta, 2 filets de poulet, menthe fraîche, huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre

Préparation : Coupez la pastèque et les tomates en dés. Émiettez la feta et ciselez la menthe. Faites griller les filets de poulet puis tranchez-les. Mélangez tous les ingrédients, assaisonnez avec huile d'olive et vinaigre balsamique. Servez bien frais.

Salade de pommes de terre nouvelles, maquereau et haricots verts

Ingrédients : 600 g de pommes de terre nouvelles, 300 g de haricots verts, 2 boîtes de filets de maquereau au naturel, 1 échalote, ciboulette, citron, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites cuire les pommes de terre et les haricots verts puis laissez tiédir. Égouttez le maquereau. Mélangez avec l'échalote émincée et la ciboulette. Assaisonnez avec citron, huile d'olive, sel et poivre.

Gaspacho de concombre et tomates + tartines fromage frais et saumon fumé

Ingrédients : 4 tomates, 1 concombre, 1 yaourt nature, basilic, huile d'olive, sel, poivre, 8 tranches de pain complet, 150 g de fromage frais, 4 tranches de saumon fumé

Préparation : Mixez tomates, concombre, yaourt et basilic. Assaisonnez puis laissez refroidir. Tartinez le pain de fromage frais et ajoutez le saumon fumé. Servez avec le gaspacho.

Salade de melon, concombre et jambon blanc (4 pers)

Ingrédients : 1 melon, 1 concombre, 4 tomates, 4 tranches de jambon blanc, basilic, huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre

Préparation : Coupez le melon, le concombre, les tomates et le jambon en lanières. Mélangez avec le basilic. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Servez bien frais.