

# Salade de pastèque

Pour 8 personnes



1. Couper les ingrédients en petits carrés
2. Mélanger le tout, laisser macérer avant de manger.

Prix dans l'épicerie  
1,15€

Prix en magasin  
12€

## Ingrédients



200g olives noires



1 pastèque



400g de feta



Coriandre, menthe



1 échalote | citron vert



3 cuillère à café d'huile  
d'olive

# Moussaka Grecque

Pour 4 personnes



1. Laver et couper les aubergines en rondelles épaisses. Les faire dégorger à l'aide de gros sel dans une passoire.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter la viande et la pulpe de tomates. Laisser cuire lentement. Assaisonner.
3. Préparer la béchamel: faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine pour former un roux. Ajouter le lait et faites bouillir lentement jusqu'à épaississement.
4. Avec du papier absorbant, essuyez chaque rondelle d'aubergine et faites-les revenir à la poêle.
5. Montage de la moussaka : Intercaler dans le plat à gratin des couches d'aubergine, de viande et de tomates fraîches en rondelles ainsi que la béchamel. En haut du montage faire une couche de béchamel et y ajouter la mozzarella.
6. Cuire à 200° pendant 45 minutes

Prix dans l'épicerie  
2,10€/personnes

Prix en magasin  
17,80€/personnes

## Ingrédients



500g de bœuf hachés



1 boule de mozzarella



1 Oignon 2 Aubergines



5 Tomates



50 g de farine



50 g de beurre



50 cl de lait



Sel, poivre



Huile d'olive

# Crumble aux fruits

Pour 6 personnes



1. Préchauffer le four à 180°C. Peler les fruits et découper les.
2. Dans un saladier, mélanger la farine au sucre. Puis, au beurre.
3. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.
4. Beurrer le moule, y disposer les fruits tranchées et placer la pâte par dessus.
5. Laisser cuire 25 min.

Prix dans l'épicerie  
0,55€/personnes

Prix en magasin  
6,10€/personnes

## Ingrédients



75g de beurre



150g de farine



120g de sucre



Fruits



# Sorbet à la fraise sans sorbetière

Pour 6 personnes



- 1- Mettre dans le mixeur les fraises, le jus d'orange, le jus du citron, le sucre et la crème.
- 2- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 3- Verser la préparation dans un plat allant au congélateur. Laisser refroidir environ une heure au froid.

Ce sorbet minute est réalisable avec d'autres fruits estivaux : framboises, cerises ou abricots !!

Prix dans l'épicerie  
0,60€/personnes

Prix en magasin  
13€/personnes

## Ingrédients



1 kg de fraises



1 orange



400 g de sucre



1 citron



1.5 Càs crème  
semi épaisse