

SALADE MELON PASTÈQUE FETA (4 PERS.)



Ingrédients:

- ½ pastèque
- 1 melon
- Feta
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- menthe fraîche



Instructions:

- Epepiner et découper en petits morceaux la pastèque et le melon.
- Ajouter la feta et les aromates.
- Réserver au frais.
- Au moment de servir, ajouter un filet d'huile d'olive, de vinaigre balsamique. Terminer par quelques feuilles de menthe pour la décoration.

épicerie / magasin
€ / €



SALADE DE RATATOUILLE FROIDE (6 PERS.)

Ingrédients:

- 2 oignons
- 4 courgettes
- 2 aubergines
- 3 tomates
- 2 poivrons
- 1 coulis de tomates
- aromatiques, sel, poivre
- huile d'olive



Instructions:

- Laver tous les légumes et les découper en morceaux. Les réserver dans des récipients différents.
- Faire revenir les oignons, ajouter les tomates.
- Poursuivre en ajoutant les courgettes et les poivrons.
- Ajouter le coulis de tomates.
- Mettre les aubergines en dernier (car plus rapide à cuire).
- Laisser mijoter, une fois la consistance voulue, assaisonner à votre convenance.
- Réserver au frais. Au moment de servir ajouter un filet de vinaigre balsamique.
- Se déguste frais accompagné de semoule ou de riz.

épicerie / magasin
€ / €





Sorbet minute aux fruits

pour 6 personnes

Ingrédients :

500g de fruits congelés (abricots, fraise, nectarine, ...)

60g de sucre glace

1 sachet de sucre vanillé

½ jus de citron

1 blanc d'oeuf

La veille placer les fruits découpés en quartier au congélateur.

Le jour de la préparation : placer vos fruits dans la cuve du mixeur. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le jus de citron. Finir par le blanc d'œuf.

Mixer à grande vitesse 1 minutes, poursuivre plus lentement pour obtenir la consistance souhaitée.

Déguster immédiatement.



