



## Gaspacho de légumes verts

6 

Petits pois frais	120 g / 350 g*	Basilic frais	1 poignée
Courgette	120 g / 1 pièce*	Menthe fraîche	1 poignée
Poivron vert	100 à 120 g / 1 pièce*	Crème liquide	2 c à s
Concombre	100 à 120 g / 1 pièce*	Huile d'olive	4 c à s
Tomates vertes	400 g / 3 pièces*	Vinaigre d'alcool	2 c à s
Avocat	100 à 120 g / 160 g*	Eau	0.65 L
Pain blanc	120 g	Sel et poivre suivant goût	

\*Quantité nette/Poids brut

## PRÉPARATION

- Ecosser les petits pois, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 5 minutes puis les plonger dans de l'eau glacée
- Laver, couper le concombre dans le sens de la longueur et l'épépiner
- Nettoyer le poivron, les tomates, la courgette, l'avocat
- Emincer grossièrement tous les légumes. Effeuillez le basilic et la menthe, rincer puis sécher les feuilles
- Dans un blender (pas hachoir), mixer le pain avec 500ml d'eau ou tremper le pain de mie dans l'eau
- Ajouter le reste des ingrédients puis mixer fin
- Rectifier l'assaisonnement
- Réserver au frais au moins 2 heures
- Servir décoré de feuilles de basilic
- Conserver le potage au réfrigérateur maximum 24 heures



## Samoussa aux courgettes, feta, menthe

4 

Feuilles de brick	4	Huile d'olive	2 c à s
Courgettes	2 belles	Blanc d'œuf	1
Feta (-25% de sel)	100 g	Sel, poivre	Suivant goût
Basilic ou branches de menthe	1 ravier		

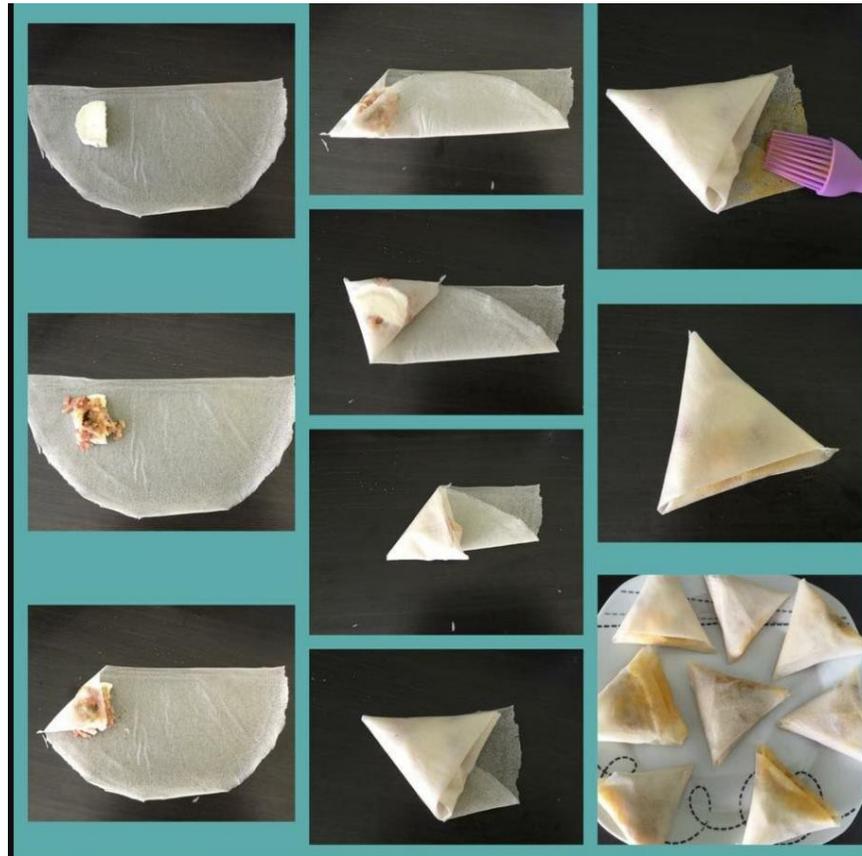
## PRÉPARATION

### Pour la farce

- Rincer et effeuiller le basilic.
- Laver les courgettes et les râper (grille moyenne).
- Faire revenir les courgettes dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
- Ajouter la féta émiettée puis le basilic ciselé et mélanger
- Préchauffer le four à 200°C

### Pour confectionner les samoussas

- Couper les feuilles de brick en 2.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords avec un peu d'huile d'olive ou de blanc d'œufs
- Ajouter 1 c à s bombée de farce puis plier en triangle suivant le schéma au recto
- Déposer les samoussas sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé
- Cuire au four 10 minutes





## Tarte tatin au pesto et aux tomates

8 

<b>Ingrédients pour le pesto</b>		Beurre (pâte et moule)	100 g + 5 g
Basilic frais	130 g	Jaune d'œuf	1
Parmesan râpé	80 g	Sel	Une pincée
Huile d'olive	80 g	Tomates (grappe)	1,4 kg
Ail	3 gousses	Ail	3 gousses
Pignons de pin ou amandes	85 g	Basilic ou ail des ours	2 brins
<b>Ingrédients pour la tarte</b> (pour un moule de 30 cm de diamètre)		Huile d'olive	2 c à s
Farine bise	250 g	Miel	2 c à c

## PRÉPARATION

### Recette du pesto

- Dans une poêle, faire légèrement dorer les pignons de pin et les gousses d'ail. Laisser refroidir et réserver
- Nettoyer le basilic et l'effeuiller
- Dans un cutter, placer les pignons de pin, l'ail coupé grossièrement, le parmesan, les feuilles de basilic Mixer 20 à 30 secondes
- Ajouter ensuite l'huile et mixer à nouveau 10 secondes

### Recette de la tarte

- Verser la farine dans un cul de poule
- Intégrer le beurre ramolli en parcelles, le jaune d'œuf et 2 c à s de pesto. Ajouter un peu d'eau froide
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui ne colle pas aux doigts
- En faire une boule et laisser reposer, sous un torchon humide, une ½ heure au frigo

- Couper les tomates en deux. Retirer le cœur et les pépins.
- Faire rissoler les tomates 5 minutes sur feu vif dans une poêle avec 1 c à s d'huile et l'ail entier, en les retournant très délicatement. Surveiller la cuisson pour qu'elles ne brûlent pas
- Les arroser de miel et les laisser caraméliser à feu doux
- Préchauffer le four à 200 °C
- Ranger les tomates bien serrées (côté bombé vers le bas) dans le moule préalablement beurré et fariné
- Étaler la pâte sur un plan de travail en un disque d'un diamètre supérieur à celui du moule
- Badigeonner le centre du disque avec le reste de pesto, puis le retourner délicatement sur les tomates
- Glisser le pourtour dans le moule
- Piquer à plusieurs reprises le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette pour que la vapeur puisse s'échapper
- Placer le moule au four 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante
- Retirer la tatin du four, la laisser reposer 5 minutes à température ambiante
- La retourner délicatement sur un plat de service
- Parsemer les tomates de feuilles de basilic rincées et éponnées
- Servir tout de suite, éventuellement accompagnée de burrata ou de mozzarella ou encore de tranches de bon jambon séché, d'un morceau de poisson grillé ou fumé et d'une salade de saison



## Aubergine grillée

4 

Aubergine	3 belles	Céleri vert ou blanc	2 branches
Huile d'olive	3 c à s	Sauge, origan	
Tomates en grappe	8	Sel, poivre suivant goût	
Oignon	120 g	Jambon de parme	8 tranches
Ail	4 gousses	Emmental râpé	160 g

## PRÉPARATION

- Faire chauffer le four à 200 °C (chaleur tournante)
- Ebouter les aubergines, les laver, les couper en 3 belles tranches dans le sens de la longueur
- Les placer sur une taque de four couverte d'un papier sulfurisé
- Les parsemer légèrement de sel pour les faire dégorger
- Quand elles ont rendu un peu d'eau, les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau
- Les enfourner pendant 30 minutes
- Pendant ce temps, réaliser la sauce tomate. Nettoyer l'oignon, l'ail, le céleri, les tomates. Emincer l'oignon et l'ail, le céleri et les faire dorer durant 10 minutes environ dans une casserole dans une c à s d'huile d'olive
- Couper les tomates en dés. Les verser dans la casserole. Ajouter la sauge et l'origan, faire cuire 10 minutes à feu vif puis laisser mijoter à feu moyen durant 20 minutes. Poivrer si nécessaire en fin de cuisson. **Ne pas saler la sauce tomate** car le jambon de parme ajouté sur l'aubergine apporte suffisamment de sel.
- Quand les aubergines sont cuites (la chair doit être tendre quand on y pique une fourchette), les sortir du four
- Disposer les aubergines dans un plat allant au four. Les garnir d'une tranche de jambon de parme, de sauce tomate et les parsemer de fromage râpé
- Enfourner à nouveau durant 10 bonnes minutes à 200°C afin de les gratiner
- Servir avec du riz complet, des pâtes fraîches, ou encore des pommes de terre en chemise

### Idées

- Remplacer l'aubergine par des patates douces ou du butternut



## Clafoutis aux cerises

8 

Œufs entiers	4	Lait ½ écrémé	0.3 L
Cerises (bigarreaux noirs) dénoyautées	450 g	Farine bise	100 g
Sucre semoule en fonction des fruits	80 à 100 g	Beurre	5 g
Sucre vanillé	20 g		

## PRÉPARATION

- Laver et dénoyauter les cerises
- Préchauffer le four en chaleur tournante à 175°C
- Battre les œufs en omelette
- Ajouter le sucre semoule et le sucre vanillé
- Battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajouter peu à peu la farine, puis petit à petit le lait tout en mélangeant pour obtenir une pâte bien lisse
- Garnir un moule beurré et fariné de cerises
- Verser la pâte sur les cerises
- Enfourner à 175 °C pendant 30 minutes



## Abricots rôtis au romarin



Gros abricots bien mûrs	8
Romarin	4 brins
Amandes effilées	2 c à s
Sucre de canne	4 c à c rases

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C en position grill
- Rincer et éponger les abricots
- Les ouvrir en 2 pour ôter les noyaux
- Dans 4 petits plats à gratin, disposer 4 demi-abricots et répartir sur les abricots, dans chaque plat, 1 c à c de sucre de canne
- Parsemer d'amandes effilées
- Déposer un brin de romarin dans chaque plat et enfourner 5 minutes environ
- Déguster tiède
- Accompagner éventuellement d'une boule de glace au lait d'amandes