

Fiche introductive du menu de juillet-août 2019

Soupe froide courgette - basilic

Aubergines farcies au poulet

-

Mélange de céréales (blé-orge-soja-lentilles)

Fraises fraîcheur

Soupe froide courgette-basilic

(pour 4 personnes : environ 800ml à 1L)

Préparation : 20 min

Cuisson : environ 15 min

Coût de la recette : Peu coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients :

- 1 à 2 càs de pesto (basilic)
- 1 oignon
- 1 pointe de curcuma
- 1 yaourt nature velouté
- du poivre
- 4 courgettes
- quelques feuilles de menthe
- un peu de parmesan râpé (environ 60g)



Préparation :

1. Faire cuire les courgettes à la poêle, couvercle fermé avec le poivre, une pointe de curcuma, et l'oignon.
2. Dans le robot mixeur, mettre le basilic et le yaourt.
3. Ajouter les courgettes cuites et mixer.
4. Si la préparation est trop épaisse, rajouter un peu d'eau.
5. Laisser refroidir et mettre au frais.
6. Enfin, déguster cette délicieuse soupe rafraîchissante en y ajoutant quelques brins de menthe ciselée et du parmesan râpé !

Aubergines farcies au poulet

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 min / Cuisson: 30 min

Coût de la recette : Peu coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 2 blancs de poulet
- 400g de pulpe de tomates nature
- 60g de fromage râpé
- 1 fromage blanc nature
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- du poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de paprika



Préparation :

1. Coupez les aubergines en 2 et creusez-les avec une cuillère pour réserver la chair. Emincez finement les blancs de poulet, et hachez la gousse d'ail.
2. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail, puis ajoutez le poulet émincé et la chair des aubergines. Poivrez, et faites revenir pendant 10 minutes.
3. En fin de cuisson du poulet, ajoutez la pulpe de tomates et le paprika puis laissez cuire à feu doux quelques minutes.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Hors du feu, incorporez une poignée de fromage râpé à la farce et le fromage blanc puis mélangez bien.
6. Farcissez ensuite généreusement les aubergines, puis recouvrez-les du reste de fromage râpé.
7. Enfournez pour 30 à 35 minutes et servez immédiatement.

Fraises fraîcheur

Préparation : 10 min /

Coût de la recette : Peu coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile



Ingrédients :

- 1 barquette de fraises
- du poivre du moulin
- quelques feuilles de basilic et de menthe fraîche
- 2 càs crème de balsamique
- du jus de citron
- 2 càs de sucre de canne
- 1 petite barquette de tomates cerise

Préparation :

Laver et couper les fraises en 4, et les tomates cerise en 2.

Laver et effeuiller la menthe et le basilic.

Dans un saladier, mélanger les fraises et les tomates cerise, ajouter la menthe et le basilic puis le jus de citron et les cuillères à soupe de sucre.

Laisser macérer pendant 30 minutes environ.

Juste avant de servir, ajouter un à deux tours de poivre du moulin et un trait de crème de balsamique.

A déguster tout de suite et bien frais.