



MENU DU MOIS DE JUILLET 2023

Bouchée courgette, melon et menthe au pesto

Ingrédients

- 1 melon
- 2 courgettes
- 2 branches de menthe
- 1 petit pot de pesto

- ✓ Couper le melon en deux et retirer les graines.
- ✓ Avec une cuillère parisienne, faire des boules de melon.
- ✓ Laver, sécher et effeuiller la menthe
- ✓ Laver et éplucher les courgettes une côte sur deux puis détailler en grand ruban
- ✓ Tartiner les bandes de courgettes d'une fine couche de pesto
- ✓ A une extrémité d'un ruban déposer une feuille de menthe et une bille de melon
- ✓ Enrouler le ruban de courgette autour de la bille de melon
- ✓ Piquer d'un cure dent pour que le ruban ne se déroule pas

Astuce : la courgette se marie avec d'autres herbes (menthe, ciboulette, coriandre,...) et on peut remplacer le pesto par du fromage à tartiner (kiri, chavroux, roquefort,...)





MENU DU MOIS DE JUILLET 2023

Fenouil gratiné à la méditerranéenne

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 fenouils
- 4 tomates
- 2 oignons rouges
- 2 càs de thym
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ✓ Laver les fenouils, les couper en 4 partis puis les émincer
- ✓ Étaler les fenouils dans un plat recouvert de papier sulfurisé huilé
- ✓ Eplucher les oignons, les émincer et les ajouter aux fenouils
- ✓ Laver les tomates les couper en 4 et les ajouter aussi aux fenouils
- ✓ Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger le tout. Enfin parsemer de thym.
- ✓ Enfourner à 190°C pendant 15-20 minutes. Les fenouils doivent être bien dorés.

Astuce : cette recette peut se déguster aussi bien chaude que froide !



MENU DU MOIS DE JUILLET 2023

Compote de pêche et abricot à la cannelle

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pêches
- 8 abricots
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ càc de cannelle

- ✓ Lave, dénoyauter et couper les fruits en morceaux. Les mettre dans une grande cocotte sur feu vif.
- ✓ Au premier bouillon verser l'équivalent d'un verre d'eau et laisser cuire 20 minutes en remuant régulièrement avec une spatule.
- ✓ Ajouter le sucre et passer sur feu doux. Laisser mijoter 30 minutes toujours en remuant régulièrement.

Astuce : cette compote pourra venir sucrer délicieusement votre fromage blanc ou votre yaourt nature !

