



MENU DU MOIS DE JUIN 2023

Brochette de melon, tomate, mozzarella au vinaigre balsamique

Ingrédients

- 1 melon
- 500g de tomates cerises multicolores
- 200g de mozzarella en billes
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

- ✓ Couper le melon en deux et retirer les graines.
- ✓ Laver les tomates cerises.
- ✓ Avec une cuillère parisienne, faire des boules de melon.
- ✓ Monter les brochettes en alternant melon, tomates et mozzarella.
- ✓ Réserver au frais.
- ✓ Faire une vinaigrette avec l'huile de colza, le vinaigre balsamique, sel et poivre.
- ✓ Déguster bien frais

Astuce : changer les goûts et les couleurs en choisissant d'autres fruits ou légumes de saison : pastèque, pêche, ...





MENU DU MOIS DE JUIN 2023

Rouleaux de printemps aux fruits de saison

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 feuilles de riz pour nems
- 100g de fraises
- 1 banane, 1 avocat, 1 citron vert, 2 kiwis
- 1 càs de sucre glace
- 10 feuilles de menthe

- ✓ Rincer puis couper les fraises en lamelles. Eplucher la banane, la couper en fines rondelles. Eplucher les kiwis et l'avocat et les couper en petits dés. Râper le zeste du citron et le presser.
- ✓ Mélanger les dés d'avocat et de kiwis avec le zeste et le jus du citron, ainsi que le sucre glace.
- ✓ Rincer et sécher les feuilles de menthe.
- ✓ Préparez un plan de travail couvert d'un linge propre et mouillé. Passez une feuille pour nem sous un filet d'eau froide pour qu'elle soit totalement mouillée et posez-la délicatement sur le torchon.
- ✓ En partant du bas de la feuille, étalez une rangée de rondelles de fruits et de feuilles de menthe. Rabattre les côtés de la feuille sur les fruits, puis rabattre délicatement le bas de la feuille tout en roulant pour obtenir un petit rouleau.
- ✓ Réserver au frais avant de servir.

Astuce : Je peux manger ce plat en entrée ou en dessert selon mes préférences !





MENU DU MOIS DE JUIN 2023

Houmous de petit pois au citron

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de petit pois
- 1 citron jaune bio, 4 feuilles de menthe
- 50g de fromage frais à tartiner
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- Sel, poivre

- ✓ Porter à ébullition une casserole d'eau salée. Verser les petits pois et laisser cuire 10 min à la reprise d'ébullition. Égoutter et laisser refroidir.
- ✓ Laver et sécher le citron, puis prélever la moitié des zestes à l'aide d'un zesteur fin. Écraser les petits pois à la fourchette, ajouter l'huile, les zestes le fromage frais et la menthe finement ciselée.
- ✓ Saler et poivrer

Astuce : Je sers cette purée de petits pois en toast sur du pain aux céréales ou je la déguste avec des légumes crus (carottes, radis, champignons...). Décorer avec quelques petits pois entiers et des feuilles de menthe.

