



MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2023

Pastèque grillée feta et basilic

Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de pastèque
- 8 feuilles de basilic
- 120g de feta
- 1càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ✓ Couper la pastèque en tranches de 1,5cm d'épaisseur puis en triangles.
- ✓ Les faire rotir 2 à 3 minutes dans une poêle ou au barbecue avec l'huile d'olive.
- ✓ Parsemer de feta émiettée et de basilic cisellée.
- ✓ Déguster chaud ou froid

Astuce : La pastèque se marie avec d'autres herbes (menthe, ciboulette, coriandre...) et on peut remplacer la féta par d'autres fromages (Chèvre sec, roquefort...) et/ou ajouter des fruits oléagineux émiettés (noix, amandes, noisettes...)





MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2023

Tarte à la tomate et au thon

Ingrédients pour 8 personnes

Pour la pâte

- 200g de farine
- 7càs d'huile d'olive
- ½ verre d'eau

Pour la garniture

- 8 petites tomates
- 1 oignons doux
- 150g de thon au naturel
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ✓ Préparer la pâte dans un saladier en mélangeant la farine et l'huile d'olive.
- ✓ Ajouter l'eau, une pincée de sel et faire une boule.
- ✓ Etaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte.
- ✓ Laver les tomates les couper en fines tranches. Emincer l'oignon.
- ✓ Disposer les tomates sur la pâte après l'avoir piquée à la fourchette
- ✓ Ajouter le thon égoutté et l'oignon.
- ✓ Assaisonner avec l'huile d'olive, sel, poivre et thym.
- ✓ Enfourner à 200°C pendant 30 minutes

Astuce : pour éviter que la pâte ramollisse à cause de la tomate, j'y parsème de la semoule fine ou un peu de chapelure !





MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2023

Melon multicolore

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 petits melons
- 16 framboises
- 24 cassis
- 1càs de flocons d'avoines
- 1càs de pistaches concassées
- 1càs de copeaux de chocolat
- 1kg de fromage blanc à 20% de MG

- ✓ Laver le melon, le couper en deux et retirer les graines. A la cuillère parisienne, faire 4 billes sur le fond d'une moitié de melon. Réserver.
- ✓ Laver les framboises et les cassis. Réserver.
- ✓ Remplir au $\frac{3}{4}$ le demi melon de fromage blanc. Y déposer une rangée de melon puis une rangée de framboises et de cassis.
- ✓ Les céréales, pistaches concassées et copeaux de chocolats viendront compléter les intervalles.

Astuce : les fruits secs ou les différentes céréales ou le chocolat peuvent être déposés de façon personnalisée pour créer un chef d'œuvre !



Le DAC 34 reste à votre disposition, n'hésitez pas à nous solliciter -
04 11 93 81 05 - contact@dac34.org - www.dac34.com

