



## MENU DU MOIS DE JUILLET 2024

### **Radis poêlés à la ciboulette**

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 2 bottes de radis
  - 2 échalotes
  - 10 brins de ciboulette
  - 2 càc d'huile d'olive
  - Sel
  - Poivre
- ✓ Ciseler les échalotes. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle. Faire revenir les échalotes à feu doux en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, sans brunir.
- ✓ Pendant ce temps, préparer les radis : couper les fanes à la base et ôter la racine. Les rincer et les égoutter. Couper les plus gros en deux dans le sens de la longueur.
- ✓ Quand l'échalote est translucide, ajouter les radis dans la poêle. Augmenter le feu pour saisir les radis, attention ils ne doivent pas brunir non plus.
- ✓ Pendant que les radis cuisent, ciseler la ciboulette.
- ✓ Quand les radis sont tendres mais pas complètement mous, arrêter la cuisson. Saler et poivrer. Parsemer de ciboulette et servir sans attendre.

**Astuce : On peut garder les fanes des radis pour préparer un velouté à déguster froid !**





## MENU DU MOIS DE JUILLET 2024

### **Brochettes de légumes d'été**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 oignons
- 1 poivron jaune
- 24 tomates cerises
- 2 càs d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

- ✓ Eplucher les oignons, ainsi que la courgette (éplucher une lamelle sur deux pour garder un peu de peau). Couper et vider le poivron. Bien laver tous les légumes.
- ✓ Couper les oignons en quatre, les poivrons en gros dés, et la courgette en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur, puis recouper les rondelles en deux. Sur des piques à brochettes en bois, piquer les légumes en les alternant. Placer les brochettes de légumes dans un plat allant au four.
- ✓ Saupoudrer les brochettes d'herbes de Provence et arroser d'huile d'olive.
- ✓ Cuire à 180°C 30 minutes environ ou plus si vous préférez les légumes plus tendres.

**Astuce : si vous avez la possibilité, préparer les brochettes et les laisser mariner 3 à 4 heures avant la cuisson pour que les légumes aient encore plus de gout !**





## MENU DU MOIS DE JUILLET 2024

### Crème de pastèque et fraises

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 800g de pastèque
- 400g de fraise
- 100g de maïzena
- 60g de sucre
- ½ càc de cannelle en poudre

- ✓ Couper la pastèque en morceaux, laver les fraises et enlever le pédoncule. Mixer les fruits jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de morceaux. Passer le mélange de fruit dans un tamis afin d'enlever tous les pépins. La quantité du jus donné est d'environ 800ml.
- ✓ Mettre le jus dans une casserole et hors du feu ajouter la maïzena. Mélanger vigoureusement afin de ne laisser aucun grumeau. Ajouter ensuite le sucre, la cannelle et mélanger.
- ✓ Mettre la casserole sur feu moyen et mélanger sans arrêt au fouet durant environ 10 min le temps que le jus épaississe.
- ✓ Quand c'est prêt, mettez votre préparation dans des ramequins. Mettre au réfrigérateur.

**Astuce : au moment de servir, parsemer de pistaches ou de noix ou d'amandes concassées.**

