



## MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024

### **Soupe de melon à l'estragon**

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 1 melon
- 30 ml de jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- 2 càs d'estragon haché finement

- ✓ Récupérer la chair du melon. Mixer avec le jus de citron, l'estragon et l'huile d'olive.
- ✓ Servir la soupe de melon de préférence froide.

**Astuce :** : Les herbes peuvent être changées en fonction de vos goûts : aneth, ciboulette, menthe, basilic...

**On peut faire une version sucrée en ajoutant un sucrant :** miel, sirop d'érable, sirop d'agave ...





## MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024

### **Flan de brocolis au chèvre**

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de brocolis
- 2 œufs
- 1 càs de Maïzena
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 100g de fromage de chèvre
- Sel, poivre

- ✓ Détailler le brocoli en petits bouquets. Le laver et le cuire dans l'eau bouillante salée pendant 7 minutes.
- ✓ Fouetter les œufs avec la maïzena et incorporer le lait et le fromage de chèvre coupé en petits morceaux. Salez et poivrez légèrement.
- ✓ Disposer les fleurettes de brocolis dans le fond de quatre ramequins et recouvrir de l'appareil à flan. Poser quelques petits morceaux de fromage de chèvre sur le dessus.
- ✓ Placer les ramequins au four et les cuire pendant 25 minutes à 200°.

**Astuce : On peut mixer tous les ingrédients pour avoir une texture plus fluide.  
On peut aussi disposer l'appareil dans des moules à formes diverses pour amuser les enfants.**





## MENU DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024

### **Brochettes de prunes, miel et cannelle**

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de prunes jaunes et rouges, mûres mais fermes
- 2 càc de miel
- ½ càc de cannelle

- ✓ Laver les prunes. Les couper en 2 puis les dénoyauter.
- ✓ Enfiler 5 demi-prunes sur 4 piques à brochettes.
- ✓ A l'aide d'un pinceau, badigeonner légèrement de miel et saupoudrer de cannelle.
- ✓ Faire cuire les brochettes posées sous le grill du four environ 3 à 5 minutes de chaque côté.

**Astuce :** Ces brochettes peuvent se faire avec des fruits variés de saison (raisins, Pomme, poire, figues...) Il est possible de remplacer la cannelle par d'autres épices comme gingembre, mélange pain d'épices, anis étoilé...

