



Le thème du mois de juillet 2021

Les fruits jaunes d'été

5 fruits et légumes par jour, c'est facile !



LA MOITIE D'1 ASSIETTE DE
LEGUMES CUITS (ENVIRON 80g)



1 PETITE ASSIETTE OU 1 PORTION TYPE
SELF-SERVICE DE CRUDITES (ENVIRON 80g)



1 BOL OU ASSIETTE CREUSE
DE SOUPE DE LEGUMES



2 A 4 TRANCHES D'ANANAS
(FRAIS OU AU SIROP)



1 BONNE POIGNEE DE PETITS FRUITS



1 POT DE COMPOTE INDIVIDUEL
OU 2 GROSSES CUILLERES A
SOUPE DE COMPOTE MAISON



2 FRUITS TYPE ABRICOT



1 FRUIT TYPE POIRE

Nos idées de recettes

↳ Tarte gourmande aux nectarines



Ingrédients pour 6 personnes:

4 nectarines – 3c à soupe de poudre d'amandes – 1 c à soupe de cassonade
Pâte sablée : 250g de farine bise (T80) – 80g d'huile de tournesol – 80g d'eau

Préparation:

Préparation de la pâte sablée : Pétrir à la main ou au robot la farine, l'huile et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer 30mn environ à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné. La placer sur une feuille de papier cuisson et la piquer à la fourchette.

Laver les nectarines, les couper en fins quartiers en gardant la peau.

Saupoudrer la pâte de poudre d'amandes, en laissant une marge de 4 cm tout autour.

Répartir les nectarines au centre et les saupoudrer de cassonade.

Replier le bord de la pâte sur les nectarines et enfourner pour 35 mn.

↳ Esquimaux glacés crémeux à la pêche et au yaourt

Ingrédients pour 6 personnes: 4 pêches bien mûres – 300g de yaourt grec nature – 60g de miel – le jus d'1/2 citron – 2 c à soupe de sucre

Préparation:

Eplucher les pêches, les couper en morceaux, puis les mixer avec le sucre. Réserver.

Fouetter le yaourt grec avec le miel et le jus de citron.

Verser les deux préparations dans les moules à esquimaux en alternant une couche de yaourt crémeux et une couche de coulis de pêches.

Mettre au congélateur 1h avant de glisser les bâtonnets. Ensuite, laisser prendre au moins 4h au congélateur.



↳ Clafoutis aux abricots rôtis et aux groseilles



Ingrédients pour 4 personnes: 400g d'abricots – 125g de groseilles – 3 œufs – 20cl de lait – 40g de sucre en poudre – 1 c à soupe de pistaches concassées – 2 c à soupe de farine – 1 gousse de vanille

Préparation:

Préchauffer le four à 180°. Faire tiédir le lait. Couper la gousse de vanille en 2 et récupérer les graines, les rajouter au lait.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre puis ajouter la farine et mélanger. Incorporer le lait tiède en le versant petit à petit tout en remuant.

Déposer les oreillons d'abricots dans un moule préalablement beurré avec les groseilles égrainées. Verser par-dessus la préparation et enfournez 50mn.

Saupoudrer le clafoutis tiède de pistaches concassées.