

Menu d'Août



Eau de citron, framboise et romarin

Pour 4 bocaux de 25 cl :

- 2 citrons bio
- 20 framboises
- 4 branches de romarin
- 4 cuil. à café de sirop d'agave



Préparation :

Lavez les citrons et tranchez-les en fines rondelles. Rincez rapidement les framboises. Répartissez les fruits dans quatre bocaux individuels à goulot large. Remplissez d'eau fraîche. Ajouter dans chaque bocal une cuillère à café de sirop d'agave, mélangez. Ajoutez une branche de romarin coupée en deux et laissez infuser au réfrigérateur 1 à 2h. Servez très frais.

Cake à la sardine

Ingrédients pour 6 pers :

- 50 g de roquette
- 3 œufs
- 1 yaourt nature
- 2 boîtes de sardine à l'huile
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de fécule de maïs
- ½ sachet de levure chimique, muscade, pincée de sel.



Préparation :

Préparez l'appareil à cake. Dans une jatte, mélangez la farine, la fécule de maïs, la levure, le sel et la muscade. Creusez un puits et incorporez-y les jaunes d'œufs et le yaourt. Mélangez. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement.

Assaisonnez la recette. Coupez la moitié des sardines en morceaux à la fourchette et mélangez-les à la pâte en ajoutant un peu d'huile des boîtes. Lavez et séchez soigneusement les feuilles de roquette et ajoutez-les à l'appareil.

Faites cuire le cake. Préchauffez le four à 200°C. Graissez un moule à cake Versez l'appareil et placez sur le dessus les sardines restantes. Enfournez pour 30 minutes.

Démoulez, servez chaud ou froid et accompagnez d'une salade de tomates.

Trifle abricots-amandes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800g d'abricot
- 40 g de cassonade
- 2 brins de romarin
- 3 yaourts saveur amande
- 2 cuillères d'amandes effilées



Préparation :

Réaliser la compotée d'abricots au romarin : dénoyauter les abricots et les couper en morceaux. Les placer avec la cassonade et le romarin dans une casserole. Porter à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Retirer les brins de romarin et mixer le tout. Laisser refroidir.

Dresser en verrine en mettant un demi-pot de yaourt au fond et la compotée au-dessus.

Décorer avec les amandes effilées préalablement grillées à sec.

POUR CHOISIR VOS BOISSONS, LE MAITRE-MOT : DECRYPTER LES ETIQUETTES !

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles :

Vérifiez, la teneur en sucres en gramme pour 100 ml et pour un verre.

1 verre (200ml) = 9,1 x 2 = 4 morceaux de sucre

Ingrédient : jus d'oranges.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml :	
Énergie	173 kJ / 41 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	0,1 g 0,0 g
Glucides dont sucres	9,1 g 9,1 g
Fibres	0,6 g
Protéines	0,6 g
Sel	0,000 g
Vitamine C	35 mg (43% des AR**)

** Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

• SANS sucres ajoutés*
• SANS colorant
• SANS conservateur
conformément à la réglementation.

* Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

Le produit peut être :

- « sans sucres » : pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml
- « Allégé en sucres », « à teneur réduite en sucre » : au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire
- « Sans sucres ajoutés » : pas d'ajout d'autres sucres que celui du fruit
- « Light » : le sucre est remplacé par un édulcorant, qui apporte un goût sucré, sans apporter de calories