



Août ...

Brochettes de porc

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet ou d'échine de porc
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge
- 1 oignon
- Sel et poivre

Pour la marinade :

- 5 cl d'huile d'olive, 1 c. à soupe de sauce soja, ½ c. à café de sauce Worcestershire, 1 c. à café de baies roses concassée, brins de thym effeuillé, 2 pincées d'origan, sel et poivre

Coupez la viande en cubes réguliers. Fouettez ensemble les ingrédients de la marinade et mélangez-la avec le porc.

Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1h.

Taillez la chair des poivrons épépinés en carrés. Coupez l'oignon en quartiers.

Ajoutez-les aux cubes de porc.

Mélangez puis composez les brochettes en alternant les ingrédients (cubes de viande, oignons, poivrons rouges et verts).

Posez les brochettes sur la grille du barbecue et saisissez 10 mn sur des braises assez vives puis éloignez-les du centre de l'appareil et poursuivez la cuisson 10mn.

Retournez régulièrement pour une cuisson uniforme.

Servir avec du riz.

Verrine de courgettes aux pignons

Ingrédients pour 6 personnes :

- 5 petites courgettes
- 4 CS de crème allégée
- 1 gousse d'ail
- 5 CS de parmesan râpé
- 40g de pignons de pin
- Persil plat, sel, poivre



Préparation :

- Coupez les courgettes en dés, les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10 min puis les mixer en purée
- Ajoutez la crème, l'ail et le persil haché et le parmesan
- Salez et poivrez
- faites griller les pignons à sec dans une poêle.
- Répartissez la mousse de courgettes dans les verrines, parsemez de pignons.
- Réservez au frais avec de déguster.

Tarte aux nectarines



Ingrédients pour 8 personnes :

- 200 g de farine
- 75 ml d'huile
- 75 ml d'eau
- Sel
- 6 pêches ou nectarines
- 350 g de fromage blanc
- 50g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amande
- 1 œuf

Préparation :

- Préchauffer le four à 210 °C. verser la farine avec une pincée de sel en fontaine dans un saladier.
- Faire un puits et mettre l'huile au centre de ce puits. Pétrir du bout des doigts, en incorporant l'eau afin d'obtenir une boule de pâte. En garnir un moule à tarte.
- Piquer le fond de la pâte avec les dents d'une fourchette, disposer un disque de papier cuisson, verser des légumes secs et mettre au four 10 minutes. entre-temps, laver et couper les pêches en quartier.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec l'œuf et le sucre. Sortir le fond de pâte cuit à blanc du four. Retirer le papier sulfurisé et les légumes secs.
- Disposer sur la pâte la poudre d'amandes puis les pêches coupées en quartier et verser la préparation au fromage blanc. mettre au four 20 à 25 minutes à 160°C puis laisser refroidir.

Bon à savoir :

Glaces et sorbets : quelles différences ?

Il existe plusieurs types de glaces : les glaces et les crèmes glacées : ces dernières sont composées exclusivement de matières grasses laitières (lait, beurre, crème...) ce qui les rend plus grasses et donc plus caloriques.

Le sorbet est un mélange d'eau, de fruits, de sucre, d'arômes et occasionnellement d'alcool.

Contrairement à la glace donc, le sorbet ne contient pas de matière grasse.