

Juillet



Salade de trois *haricots*

Ingrédients pour 4 pers :

- 200 g de haricots verts
- 200 g de haricots blancs
- haricots rouges en conserve
- 2 petits oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- basilic haché
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Vinaigre, sel, poivre



Préparation :

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée, les laisser un peu croquant. Les rafraîchir et les égoutter. Nettoyer les oignons, garder 3cm de tige et les émincer finement. Peler et hacher l'ail. Rincer et ciseler le basilic. Egoutter et rincer les haricots blancs et rouges.

Préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, ail, basilic, sel et poivre. Mélanger le tout dans un saladier. Servir frais.

Gaspacho de *tomates cerises*

Ingrédients pour 4 personnes : 400g de tomates cerise bien mûres, 1 poivron jaune, 1 petit concombre ferme, 1 oignon nouveau, 1 gousse d'ail, 10 feuilles de menthe fraîche, 40g de pain de campagne, 10 cl d'huile d'olive, 3 c à s de vinaigre de xérés, 2 pincées de piment d'Espelette, 2 pincées d'herbes de Provence, 10g de fleur de sel, sel, poivre.



Préparation : Enfourner le poivron à 220°C pendant 15mn. Le tourner à plusieurs reprises pendant la cuisson. Lorsque la peau est noircie et boursouflée, le sortir du four et l'emballer dans un sachet plastique. Au bout de 5 mn, la peau se retire facilement. Tailler la chair en lanières après avoir retiré les pépins et les zones blanches. Couper les tomates en deux. Eplucher le concombre et détailler la chair en petits cubes. Peler et émincer l'oignon ; hacher l'ail dégermé. Placer tous les légumes dans un saladier, arroser avec l'huile d'olive, ajouter la moitié des feuilles de menthe, le piment, du sel, du poivre. Mélanger et laisser mariner 1h au frais. Mixer la fleur de sel avec le reste de feuilles de menthe, les herbes de Provence et 2 pincées de poivre. Verser les légumes et le jus rendu dans le bol du Blender. Ajouter la mie du pain et le vinaigre. Mixer par petites sessions jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Servir très frais avec le sel à la menthe.

Pain au *thon*

Ingrédients pour 8 personnes :

600g de thon au naturel, 220g de lait ½ écrémé concentré, 3 œufs, 80g de fromage blanc à 3%de MG, 3 tranches de pain de mie, 1 échalote, ½ jus de citron +zeste, 1 c. à soupe de moutarde, 1 c. à soupe d'huile, sel, poivre.



Préparation :

Préparation : émietter le thon, ciseler l'échalote. – Mélanger tous les ingrédients et mettre dans un moule à cake antiadhésif. Faire cuire au bain marie 45 minutes au four préchauffé à 180°C. A consommer tiède ou froid.

Astuce : ajouter une sauce au fromage blanc : Peler et hacher finement 1 échalote. Rincer puis hacher 5 filets d'anchois, 1 cuillère à soupe de câpres, 2 cornichons et du persil. Mélanger tous les ingrédients avec 300 g de fromage blanc et servir frais.

Le conseil du mois

Les conserves :



On pense souvent que les légumes frais contiennent plus de vitamines et de minéraux. Et bien ce n'est pas toujours la réalité ! Des produits alimentaires mal entreposés, au soleil, au chaud sous des hangars... perdent leurs valeurs nutritionnelles.

Contrairement aux idées reçues, les conserves préservent les vitamines, les minéraux et les fibres. De plus, elles se conservent longtemps, nécessitent peu de temps de préparation, sont à portée de main... Les conserves sont un bon moyen de varier les plaisirs.

Petit bémol, les conserves sont salées, mais il vous suffit de les rincer à l'eau claire avant de les consommer pour éliminer le sel présent.

Pour réaliser vos conserves maison, attention à bien respecter les procédés afin d'éviter tout danger de développement bactérien : soit la pasteurisation dans une eau bouillante de 100°C soit la stérilisation à 116 °C dans un autocuiseur sous pression ou dans un stérilisateur.