



Terrine de légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

2 courgettes – 2 carottes – 2 poivrons jaunes – 1 oignon rouge – 2 c. à soupe de basilic ciselé – 3 œufs – 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse légère (15%) – 1 c. à café de cumin – huile d'olive – sel et poivre.

Préparation :

Préparez les légumes. Lavez-les, épluchez les carottes, puis coupez tous les légumes en tagliatelles ou en tranches fines. Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile, le cumin et du poivre.

Préparez l'appareil. Fouettez les œufs avec la crème, le basilic, du sel et du poivre.

Faites cuire la terrine. Préchauffez le four à 150°C avec un grand plat à moitié rempli d'eau très chaude. Chemisez un moule à cake en papier sulfurisé. Répartissez les légumes dans le moule puis versez l'appareil. Placez-le délicatement dans le plat rempli d'eau pour 40 minutes de cuisson. Couvrez-le de papier d'aluminium s'il colore trop vite.

Laissez prendre la terrine. Laissez-la refroidir, puis placez-la dans le réfrigérateur pour 2 heures. Démoulez-la sur un plat de service.

Brochettes indiennes

Ingrédients pour 6 personnes :

700 g de filets de poulet – 2 citrons non traités - 2 c. à café de curry en poudre – huile d'olive – sel et poivre – pics à brochettes



Préparation :

Mélanger le jus des citrons et leurs zestes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de curry.

Couper la viande en cubes et la mélanger dans cette préparation au curry, laisser mariner 30 min minimum.

Répartir les cubes de poulet marinés sur 12 brochettes. Saler, poivrer. Les **cuire** 8 à 10 min au gril en les retournant régulièrement
Servir avec la terrine de légumes.

Flammenkueches aux pêches

Ingrédients pour 6 personnes :

POUR LA PÂTE :

180g de farine – ½ sachet de levure de boulanger – 80 ml d'eau tiède – 1 c à s. d'huile – sel
(ou à défaut une pâte à pizza)

POUR LA GARNITURE :

200g de fromage blanc, 3 à 4 pêches, 1 c. à S. de confiture d'abricots ou de pêches, 2 sachets de sucre vanillé



Préparation :

Dans un grand saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel. Faire un puits, ajouter l'eau tiède, 1 c. à soupe d'huile et pétrir jusqu'à obtenir une belle boule. Laisser reposer au moins 30 minutes sous un linge, dans un endroit tiède.

Laver les pêches, les couper en 2 ; les couper en 2, les dénoyauter puis les couper en lamelles.

Mélanger le fromage blanc et la confiture.

Préchauffer le four à 220°C.

Après repos de la pâte, pétrir et couper 6 patrons.

Étaler et poser les disques de pâtes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tartiner le fromage blanc sur les pizzas et répartir les lamelles de pêches.

Enfourner 15 minutes. A la sortie du four, parsemer de sucre vanillé.

Astuce du mois : bien choisir son huile d'olive

- L'huile d'olive est un produit très réglementé dont la mention de l'origine est obligatoire
- Il ne faut pas se fier au joli packaging mais lire attentivement les étiquettes
- Les huiles « vierges » sont obtenues par pressage, sans traitement chimique ni chauffage susceptibles d'altérer leur qualité. Réservez les plus hauts de gamme pour l'assaisonnement !
- Enfin, l'huile d'olive vieillit mal : à consommer au cours de son année de production et 3 à 4 mois après ouverture