



Gaspacho tomate-poivron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 850 g de tomates pelées en conserve
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de pain de mie
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s de vinaigre balsamique
- Sel, quelques feuilles de basilic



Préparation :

- ☞ Laver les poivrons et éplucher le concombre.
- ☞ Couper les en dés. Eplucher l'oignon et le couper en quatre. Peler et dégermer la gousse d'ail.
- ☞ Placer les tomates, des dés de poivrons et de concombre, l'ail, l'oignon, le pain, le vinaigre et l'huile d'olive dans le Blender. Mixer. Saler légèrement.
- ☞ Servir frais dans des verrines et décorer d'une feuille de basilic.

Quiche aux asperges

Ingrédients pour 6 personnes :

Pâte :

- 250g de farine
- 120g de petit suisse nature
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Sel

Appareil

- 150g de bacon en dés
- 500g d'asperges
- 120 g de gruyère râpé
- 2 yaourts nature
- 120 g de petit suisse nature
- 2 œufs
- Sel, poivre

Préparation :

- ☞ Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients indiqués ci-dessus et la laisser reposer au frais quelques minutes, l'étaler dans un moule et la piquer avec une fourchette
- ☞ Faire cuire les asperges dans l'eau salée, les égoutter et les couper en petits tronçons.
- ☞ Les disposer sur la pâte.
- ☞ Recouvrir avec le mélange bacon, œufs, yaourt, petits suisses, fromage, sel et poivre



Glace au fromage blanc et à la rhubarbe servie avec un coulis de fraises

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de fromage blanc (à 20% de MG)
- 500 g de fraises
- 500 g de rhubarbe
- ½ citron
- 1 gousse de vanille
- 120 ml de crème fraîche épaisse allégée
- 60 g de sucre

Préparation :

Pour la glace

- ☞ Laver et peler la rhubarbe puis la couper en petits morceaux. La mettre dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux sans ajouter d'eau
- ☞ Porter à ébullition sur feu doux. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de très peu de jus au fond de la casserole. laisser refroidir.
- ☞ Mettre le fromage blanc et la crème fraîche (que vous aurez au préalable placée au congélateur pendant environ 30 minutes) dans un saladier. Y ajouter le sucre et fouetter le tout quelques minutes au batteur électrique, puis ajouter la compote de rhubarbe après avoir pris soin de sortir la gousse de vanille.
- ☞ Mélanger et placer au congélateur pendant 2h30.
- ☞ Remuer de temps en temps.

Pour le coulis de fraises : laver les fraises puis équeuter. Les mixer, puis ajouter le jus d'un demi-citron.

Et pour terminer, répartir la glace dans les coupes et servir le coulis de fraises.

Bon à savoir :

Les yaourts peuvent encore être consommés une semaine après la date limite de consommation, s'ils sont été correctement stockés sans rupture de la chaîne du froid. Au-delà de cette date limite indiquée sur l'emballage, les qualités organoleptiques ne sont plus garanties mais l'aliment reste consommable (cela ne concerne pas les crèmes desserts à base d'œufs).