



Salade de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de pommes de terre, quelques radis roses, ½ concombre, 1 petit oignon blanc, 3 càc d'huile de noix, 1 càc de moutarde à l'ancienne, 2 càs de vinaigre, sel, poivre 5 baies, ciboulette ciselée, graines germées.



Préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, rincer et couper les radis en rondelles. Peler le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur, ôter les graines puis le couper en demi-lunes.

Peler et couper les pommes de terre en rondelles. Disposer les pommes de terre, les radis et la ciboulette dans un saladier. Laisser refroidir.

Préparer la vinaigrette. Assaisonner la salade, ajouter 2 tours de poivre du moulin et parsemer de graines germées.

Caponata sicilienne



Ingrédients pour 4 personnes :

1 aubergine, 1 oignon, 1 branche de céleri, 2 tomates bien mûres, 8 olives noires dénoyautées, 1/4 petit bocal de câpres au vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 25 ml de vinaigre de vin, sel et poivre

Préparation :

Laver les légumes, couper les aubergines en petits dés, le céleri en petits tronçons, les tomates en dés et hacher les oignons. Hacher les olives grossièrement. Faire revenir les dés d'aubergine dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Laisser cuire 15 minutes à couvert pour qu'ils soient bien fondants. Rajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Réserver.

Faire revenir les oignons à feu doux dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive environ 3 minutes puis y ajouter le céleri. Cuire pendant 5 minutes puis ajouter les tomates. Laisser compoter pendant 10 minutes. Rajouter l'aubergine, les olives hachées, les câpres égouttées et le vinaigre. Saler et poivrer et laisser cuire encore 5 minutes. Servir tiède ou laisser refroidir et servir frais.

Nems de fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

4 feuilles de bricks, 350 g de fruits (poids net), ½ citron, des framboises pour le coulis, extrait de vanille liquide, 4 cc de sucre fin (ou édulcorant)



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Laver, éplucher si besoin et couper tous les fruits en petits cubes. Mélangez-les dans un saladier (rajouter éventuellement du jus de citron). Disposer au bas de chaque feuille de brick de la salade de fruits et 1 cuillère à café de sucre en poudre (ou d'édulcorant) et quelques gouttes d'extrait de vanille.

Enrouler la feuille jusqu'à la moitié, puis rabattre les deux côtés et finir d'enrouler afin d'obtenir un nem. Poser les nems sur une plaque allant au four (sur du papier sulfurisé) et les cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer le coulis (garder quelques framboises pour la décoration) : mixer les framboises et passer au chinois. Napper les assiettes de coulis et disposer un nem au milieu de l'assiette. Décorer avec framboises, feuilles de menthe...

Bon à savoir : les fruits d'été

Frais, nature ou en salade, ils enchantent nos papilles. Et en cette saison, les fruits regorgent de nutriments essentiels mais ils contiennent également du sucre.

Une portion de fruits apporte environ 20 g de sucre soit l'équivalent de 4 morceaux, il est donc conseillé de se limiter à 3 portions par jour.

En pratique, 1 portion correspond à 300 g de fraises ou de framboises, de mûres, de groseilles, de melon ou de pastèque, à 5 prunes ou 3 abricots ou 2 kiwis ou 1 grande pêche. Le palmarès revient à la figue, seulement 3 pour faire 1 portion et aux cerises, 15 à 20 cerises. Profitez-en mais ne vous asseyez pas dans le cerisier !