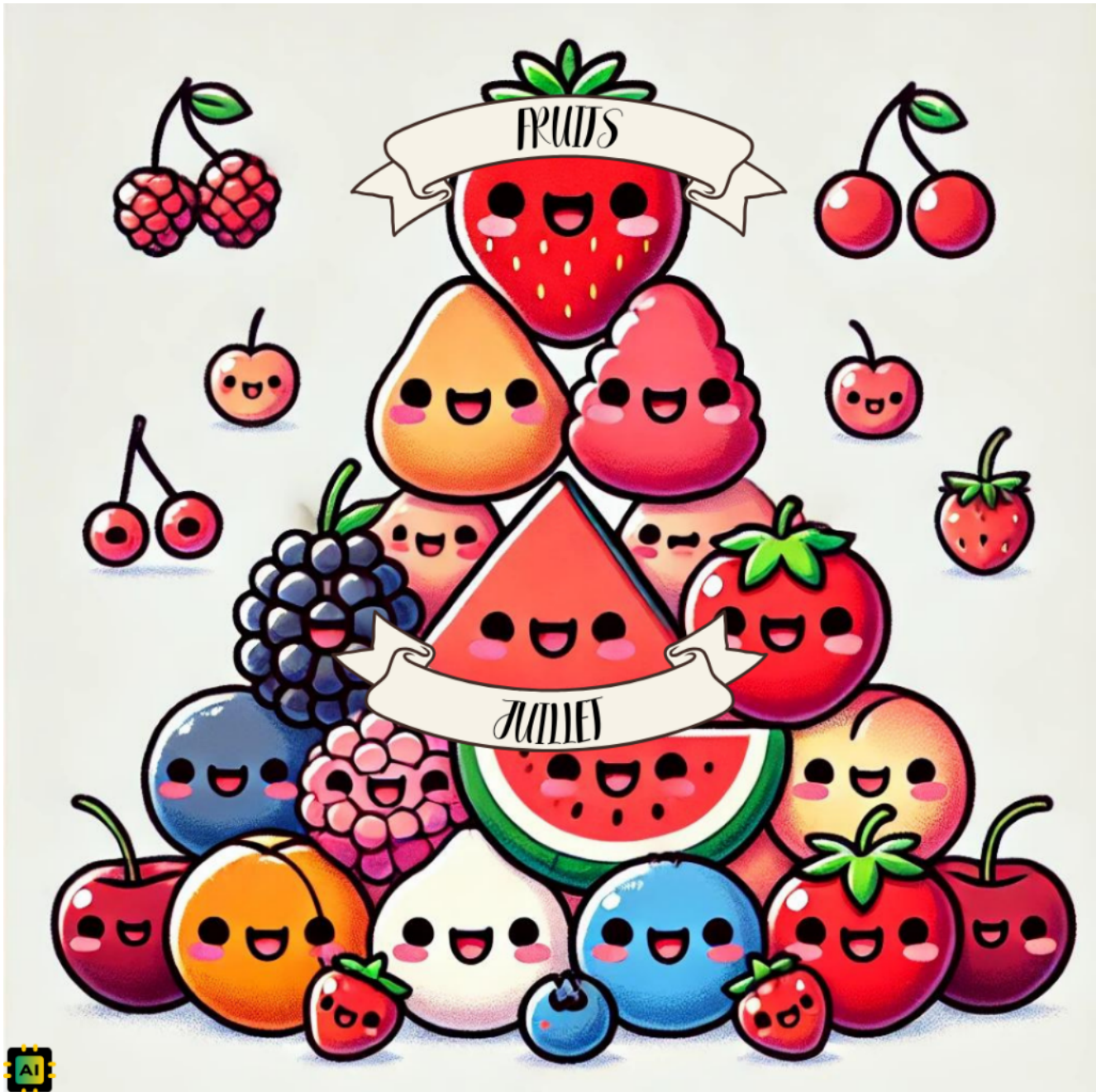


C'est de saison ! – JUILLET –



Légumes de Juillet



## Fruits de Juillet

- Tomates (toutes les variétés : cerises, cœurs de bœuf, roma, etc.)
- Courgettes (vertes et jaunes)
- Aubergines (violette, blanche, rayée)
- Poivrons (rouges, jaunes, verts)
- Haricots verts (fins, beurre, mange-tout)
- Concombres
- Radis (noirs, roses, rouges)
- Carottes

- Oignons
- Échalotes
- Courges (butternut, potimarron, spaghetti)
- Salades (laitues, batavias, frisées)
- Fenouil
- Pommes de terre nouvelles
- Betteraves
- Poireaux
- Piments
- Épinards
- Choux (chou-fleur, chou frisé, chou rave)

- Fraises
- Framboises
- Cerises
- Abricots
- Pêches
- Nectarines
- Melons (charentais, cantaloup)
- Pastèques
- Prunes (reine-claude, mirabelles)
- Figs
- Groseilles
- Cassis
- Mûres
- Myrtilles
- Pommes (premières variétés estivales)

Cette une saison riche, alors mettez l'arc-en-ciel dans votre assiette pour un tourbillon de délices et de bonheur !

---

# Sangria

C'est encore l'été et la sangria est un super cocktail frais lors d'un barbecue. Je vous propose ma version. A boire avec modération tout de même ^^'

**Ingrédients pour un bocal de 3,7L** : 2 bouteilles de pinot noir – 20cl de rhum blanc de belle qualité – 3 oranges à jus bio – 1 citron bio – 2 gousses de vanille (ici vanille de Papouasie et une d'Ouganda de chez Roellinger) – 2cc de cannelle en poudre – 250g de framboises bio (au pire surgelées) – 100g de sucre – limonade

La vieille, Dans le bocal, versez le vin et le rhum.

Ajoutez le sucre, la cannelle, les gousses de vanille coupées en 2 et grattées.

Coupez les agrumes en morceaux. Ajoutez-les, ainsi que les framboises, au mélange de vin.

Mélangez et laissez reposer la nuit au frais.

Préparez des glaçons en conséquence (3 glaçons par verre par exemple).

A la dernière minute, ajoutez la limonade bien fraîche pour compléter le bocal de sangria.

Servez sans plus attendre.

Cheers !

