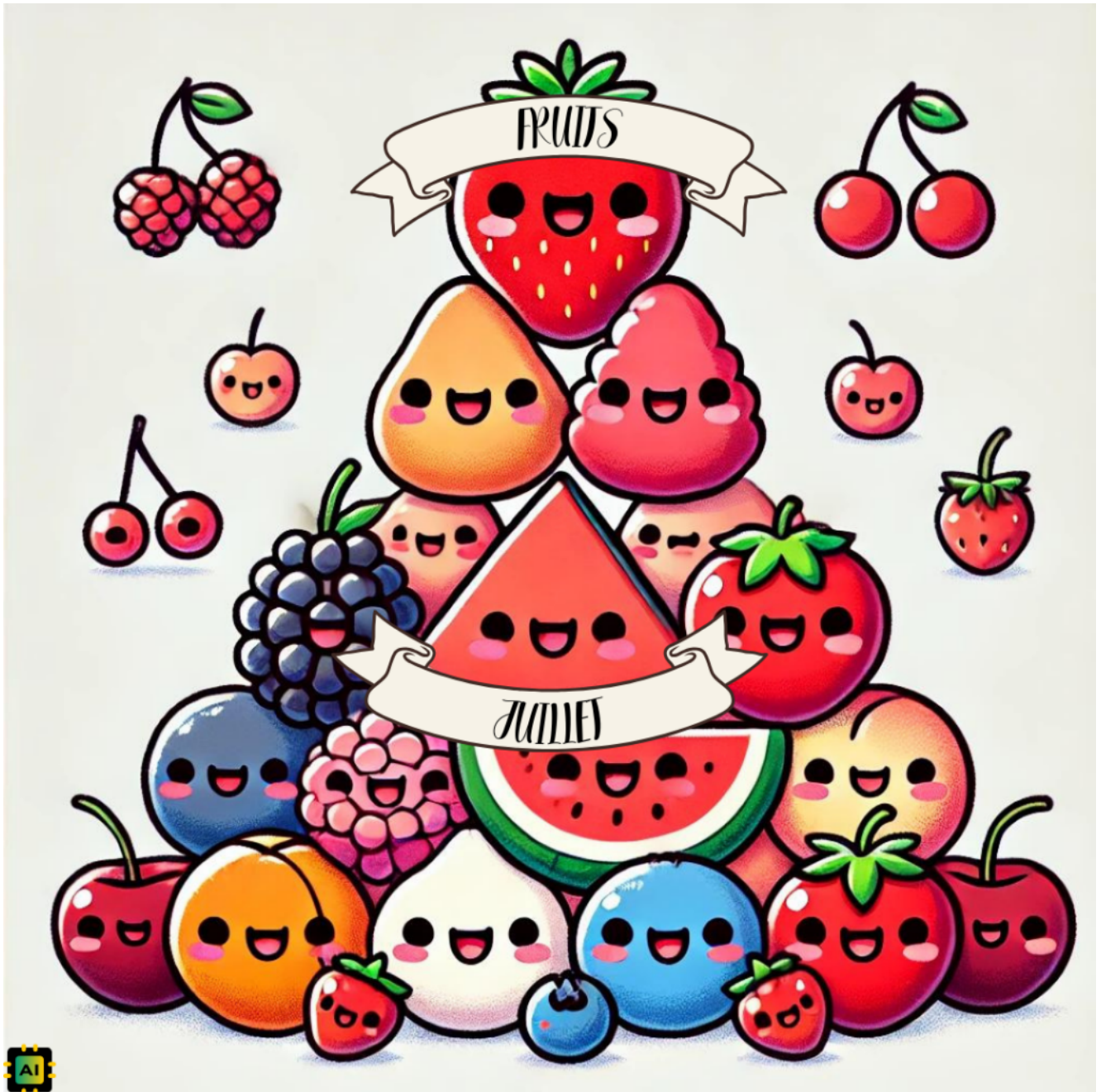


C'est de saison ! – JUILLET –



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 !

---

# Soupe de betteraves

**Ingrédients pour 4 personnes** : 500g de betteraves – 2 petites pommes de terre cuites (facultatif) – 75cl de bouillon de volaille chaud – 10cl de crème fraîche – sel – poivre – piment d'espelette

Découpez vos betteraves en gros morceaux et placez les dans votre blender.

Ajoutez 50cl de bouillon chaud. Mixez. Ajoutez la crème et une pointe de couteau de piment. Mixez.

Goutez et rectifiez l'assaisonnement. Si la consistance de la soupe vous convient, servez.

Si c'est trop liquide ajoutez les pommes de terre en morceaux.

Si c'est trop épais, ajoutez un peu de bouillon jusqu'à ce que l'épaisseur de la soupe vous convienne.

Servez dans des grands bols avec des tranches de pain grillés.

Rapide et délicieux pour se réchauffer !

---

# Soupe à la tomate légère

**Pour 4 personnes** : 1 grosse boîte de tomates pelées dans leur jus – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 2CS de concentré de tomates – 1 gousse d'ail – 25cl d'eau – 3CS de crème épaisse 5% – Sel – Poivre

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile et faites

revenir quelques minutes votre oignon et votre ail émincés. Ajoutez ensuite le concentré de tomates. Laissez rissoler pendant 2min.

ajouter vos tomates, l'eau et la feuille de laurier. Amenez à ébullition puis baisser sur feu doux et laisser frémir à couvert pendant 25min.

Passer votre soupe au blender, ajoutez votre crème et réctifiez l'assaisonnement.

On peut ajouter des petits croustons de pain pour avoir du croustillant quand la soupe est un plat principal.

---

## Gnocchis maison à l'italienne

**Pour 4/5 Personnes :** 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine – 1 œuf – 50g de parmesan râpé – 1 grand boîte de tomates concassées – 1 feuille de laurier – 1 oignon – 3 gousses d'ail – 1 poignée d'olives noires – sel – poivre – huile d'olive

**Pour les gnocchis :**

Faites cuire vos pommes de terre épluchées pendant 25min dans un grand volume d'eau salée. Égouttez. Passez vos pommes de terre au four à 210° pendant 20min pour retirer leur humidité. Pressez-les en purée encore chaude.

Sur votre plan de travail (ou dans un robot pâtissier avec la feuille) faites un puits avec les 2/3 de votre farine. Ajoutez la purée, le parmesan et l'œuf. Pétrissez votre pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à vos mains (ou au rebords de votre robot). Divisez le pâton en trois, et faites des boudins d'environ 2cm de diamètre. Coupez ensuite vos boudins de la

largeur d'une fourchette. Lorsque vous avez détaillé toute votre pâte, roulez chaque gnocchi sur le dos de votre fourchette pour les marquer. Réserver sur une plaque farinée.

Après la cuisson de la sauce, faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d'eau salée en 2 fois. Les gnocchis sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. ATTENTION, récupérer vos gnocchis avec un écumoire jamais avec une passoire, cela abîmerait vos gnocchis !

### **Pour la sauce :**

Dans une sauteuse, faites chauffer 1CS d'huile d'olive, et ajoutez votre oignon émincé, votre ail haché. Laissez dorer pendant 4/5min à feu moyen. Ajoutez ensuite la totalité de votre boîte de tomates concassées, votre feuille de laurier. Salez, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant 25min pour que la sauce épaississe. Quand la sauce est prête, faites cuire vos gnocchis et réservez-les dans une jatte avec un filet d'huile d'olive pour ne pas qu'ils collent. Quand tous les gnocchis sont prêts, versez-les dans la sauteuse où se trouve la sauce. Mélangez bien. Coupez le feu et laissez reposer quelques minutes à couverts pour que les gnocchis s'imprègnent bien de la sauce.

Au moment de servir, versez une portion dans une assiette creuse, ajoutez du parmesan et quelques olives noires (vous pouvez aussi ajouter du basilic frais). A table !

---

## **Mijoté de légumes anciens**

**Pour 7/8 personnes**

**Ingrédients** : 4 panais – 4 carottes fanes – 500g de châtaignes

– 2 courgettes – 2 oignons rouges – 4 tomates – 3 CS d’huile d’olive – 20cl d’eau

Épluchez, rincez et coupez vos légumes en morceaux moyens. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l’huile d’olive. Faites revenir vos légumes pendant quelques minutes qu’ils colorent un peu. Couvrir avec votre eau. Salez, poivrez.

Laissez mijoter au minimum 2h à feu moyen.

Si vos morceaux sont un peu gros, augmentez votre temps de cuisson. Vos légumes doivent être tendres et fondant. Servir bien chaud avec une viande rôtie (ici du poulet) et un morceau de pain de campagne.

Bonne dégustation !