

# Tarte healthy saumon poireaux

## Ingrédients (4 parts):

75g farine de sarrasin  
75g farine de seigle  
3 oeufs  
140g fromage blanc 0%  
1/2 sachet levure  
Sel

30 à 50ml d'eau  
400g poireau  
450g filet de saumon  
100ml vin blanc sec  
1 bouillon Kubor

## Preparation :

Pour la pâte brisée light, mettre les farines, levure, 1 oeuf, environ 40g de fromage blanc et le sel dans le robot. Mélanger et ajouter l'eau petit à petit, la pâte doit se décoller des parois. Filmer et mettre au frigo 30min.

Pour la garniture, couper les blancs de poireaux en rondelles, les faire fondre dans l'huile d'olive 5min. Ajouter le vin blanc et le kub or émiétté, laisser cuire à feux doux 15min.

Sortir la pâte du frigo, l'étaler finement et déposer dans le plat de cuisson huilé. Piquer la pâte avec une fourchette

Battre 2 oeufs avec environ 100g de fromage blanc. Verser les poireaux, le saumon coupé en gros morceaux ainsi que les oeufs sur la pâte brisée.

Mettre au four à 200degré pendant 30min. Vérifier et une fois dorée c'est bon!

# Gratin de légumes d'été (courgette, aubergine, tomate)

## Ingrédients (4 personnes):

1 aubergine

1 gousse d'ail

1 courgette

Sel, poivre

4 tomates

Basilic frais

125 g de mozzarella

Herbes de Provence

Fromage râpé

Huile d'olive

## Préparation:

Préchauffer le four à 180° (th.6). Laver les légumes. Couper la tomate, la courgette et la mozzarella en rondelles. Couper l'aubergine en cubes.

Éplucher la gousse d'ail et frotter le fond du plat (*allant au four*) avec. Verser un filet d'huile d'olive et ajouter les cubes d'aubergine. Saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence.

Ajouter ensuite les rondelles de tomates, courgette et mozzarella (*en les alternant à la manière d'un tian*). Saler, poivrer, parsemer de fromage râpé et enfourner durant 15 à 20 minutes. Ajouter le basilic frais ciselé. C'est prêt!

# Sauce tomate froide

## Ingridients (2 personnes):

**300 gr tomates mûres**

**6 tiges de menthe poivrée**

**2 gousses d'ail**

**1 pincée de sucre**

**4 cs huile d'olive**

**Sel, poivre**

## Preparation:

Coupez les tomates en morceaux. Plasez les morceaux dans un grand récipient.

Hachez finement 2 gousses d'ail.

Ajouter l'ail et 4 cuillères à soupe de bonne huile d'olive aux tomates.

Epluchez 6 tiges de menthe poivrée et hachez-les.

Ajouter 1 pincée de sucre et un peu de sel et poivre aux tomates.

Broyer brièvement avec les tomates avec bâtonnet.

La sauce peut être un peu grumeleuse.

Mélanger bien la sauce avec les spaghetti chaudi.

# Gratin de chou fleur à la tomate

1 chou fleur moyen

sauce tomate:

2 échalotes

600 g de tomates environ (ou 1 boîte de 425 ml de concassée de tomates hors saison)

1 cuillerée à soupe d'huile

Sel, poivre

1 cuillerée à café d'herbes de Provence ou d'autre herbes frais

70 g de fromage râpé environ (Parmesan, mais aussi Comté...)

## Préparation:

- **Préparer le chou fleur:** faire bouillir une casserole d'eau salée. Pendant ce temps, séparer le chou fleur en petits bouquets et le laver. Faire cuire le chou fleur 5 mn environ (il doit rester ferme) et l'égoutter
- **Préparer la sauce tomate:** Ciseler les échalotes et les faire revenir doucement dans la poêle avec l'huile. Peler les tomates, les épépiner et les couper en petits dés. Ajouter les tomates dans la poêle. Saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence et cuire doucement 5 à 10 mn environ
- **Préchauffer le four à 200°**
- **Dans un plat à gratin,** répartir les bouquets de chou fleur. Verser dessus la sauce tomate, recouvrir de fromage râpé et faire gratiner 20 mn

# Salade de pastèque

## Ingridients (4 personnes):

**1 citrons BIO**

**2 CS de gros sel**

**1 kg de pastèque**

## Preparation:

Lavez 1 citrons biologiques, séchez et râpez finement la peau.

Melangez le zeste de citron avec 2 cuillères à soupe de gros sel et laissez sècher sur un morceau de papier sulfurisé.

Coupez le citron en rondelles pour en faire des gouttes.

Coupez le pastèque en tranches et disposez-le avec le citron et son sel.

Si vous pensez le sel de citron est trop special, mélangez la même quantité de sucre avec le zeste de citron à la place du sel.

# Mini madeleines aux myrtilles

## Ingrédients (30 pieces):

**3 oeufs**

**1 cuillère à café de levure**

**110 g de farine**

**90 g de beurre**

**100 g de sucre**

**100 g de myrtilles**

Préchauffer le four à 240°C

Faire fondre le beurre et le laisser tiédir.

## Preparation:

Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse.

Ajouter la farine et la levure et bien mélanger.

Ajouter alors le beurre refroidi bien mélanger.

Incorporer les myrtilles à la préparation.

Beurrer les mini-moules à madeleines et y verser la préparation.

Enfourner 5 minutes à 240°C puis baisser le four à 220°C puis poursuivre la cuisson 7-8 minutes.

Surveiller la cuisson sans ouvrir le four pour obtenir des madeleines dorées avec une belle bosse.















