

BROCHETTES DE FRUITS

Ingrédients :

- 1/4 de pastèque
- 3 nectarines jaunes
- 2 poires
- 2 pommes
- 2 bananes
- 12 petites fraises
- 3 kiwis
- 12 brochettes en bois

Lavez les nectarines et les fraises. Coupez les nectarines en 8 autour du noyau. Pelez et coupez les pommes et les poires en cubes, pelez le kiwis et le coupez en 2 en hauteur. Enlevez le coeur blanc puis tranchez en tronçons d'un demi-centimètre. Coupez les bananes en rondelles régulières.

Piquez un élément de chaque sur les piques en bois en alternant les couleurs; faites les autres brochettes exactement sur le même modèle jusqu'à épuisement des fruits. Rangez sur un plat ou piquez les brochettes dans un demi melon.

Recettes 9 juillet 2021

La Clé Vergt
2 rue de l'Église
24380 VERGT

05 53 05 75 44 - lacle-vergt@orange.fr

FICHE RECETTE

TARTINES FROMAGE DE CHÈVRE ET MIEL



Ingrédients :

- Baguette
- Fromage de chèvre
- Miel
- Thym
- Poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez la baguette en tranches de manière à obtenir de belles tartines.

Coupez des tranches de fromage de chèvre et posez une tranche de chèvre sur chaque tartine.

Ajoutez du thym.

Mettez les tartines au four pendant quelques minutes.

Posez une noisette de miel (environ une cuillère à café) sur chaque tartine.

Laissez tiédir.

Poivrez avant de servir.

FICHE RECETTE

FROMAGE FRAIS AUX HERBES ET LÉGUMES

Ingrédients :

- 1 fromage frais de chèvre
- 1 poignée de persil, basilic
- Quelques fleurs (selon la période)
- Oignons frais et ail
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel
- Carotte, Fenouil, Courgette



Préparation :

Ciselez le persil, basilic, ail et oignon. Gardez des fleurs pour décorer. Ajoutez les feuilles ciselées au fromage, ajoutez de l'huile (environ 1 à 2 cs) . Mélangez bien, poivrez, filmez et mettez au frais.

Détaillez les légumes en bâtonnets et servir avec le fromage décoré avec des fleurs.

FICHE RECETTE

BRUSCHETTA PESTO, TOMATES, OLIVES

Ingrédients :

- 12 tranches de pain de campagne
- 5 tomates rondes
- 80 g de roquette
- 50 g de poudre d'amande
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de verre d'eau
- 50 g de parmesan râpé



Préparation :

Après les avoir lavées, découpez les tomates en fines rondelles.

Pour votre pesto, mixez ensemble la roquette, la poudre d'amande et le parmesan avec de l'huile d'olive et de l'eau.

Tartinez vos tranches de pain avec le pesto.

Recouvrez la couche de pesto avec les tomates en rondelles disposées en tuiles.

Parsemez des feuilles de roquette sur le rang de tomates. Vous n'avez plus qu'à déguster.

FICHE RECETTE

ROULES DE COURGETTES CRUES AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients :

- 1 courgette moyenne
- 1 chèvre frais
- 3 petites carottes (ici jaune)
- 1 demi oignon vert
- du persil
- du curcuma frais
- sel et poivre



A la mandoline, tranchez assez finement la courgette en entier.

Épluchez les carottes et lavez-les. Faites de même avec l'oignon et un morceau de rhizome de curcuma.

Dans un mixer, déposez les carottes, l'oignon, le curcuma et le persil et mixez grossièrement le tout mais en faisant des morceaux assez fins quand même. Versez dans un bol puis ajoutez le chèvre. Écrasez le tout à la fourchette et mélangez. Salez et poivrez à convenance.

Prenez chaque lamelle de courgette et y déposez un peu du mélange fromage/carottes. Roulez la courgette en faisant tenir le tout à l'aide d'un petit pic en bois.

Présentez les roulés de courgette avec un peu de roquette accompagnée du reste du mélange carotte/oignon/persil, le cas échéant.