



SOUPE CRUE ET FROIDE DE TOMATES ET PASTÈQUE

Hier soir, j'ai organisé un atelier autour des petits-déjeuners et collations. Nous avons décliné le thème en version salée, en version douce et sucrée... Et même si la problématique autour de ce repas semble au départ complexe, l'échange de points de vue et de recettes au cours de l'atelier s'est avéré très intéressant et enrichissant. Parmi les recettes gourmandes qui étaient au rendez-vous, je voulais partager avec toi cette petite soupe froide de tomates et pastèque, parce que c'est carrément ce dont on a envie par ce magnifique temps.

Attention, cette recette est très (trop) facile, tu risques de l'adopter et d'en abuser jusqu'à l'arrivée des premières courges !

Pour 4 personnes (un gros bol chacun) :

1 kg de tomates

1/2 pastèque

1 botte de menthe

Huile d'olive

Fleur de sel

Détaille grossièrement et mixe au blender la pastèque en réservant une tranche et les tomates en en gardant une (si elles ne sont pas trop grosses, sinon, 1/2). Détaille en cubes la tomate et la tranche de pastèque réservées. Verse la soupe dans les bols, ajoute un filet d'huile d'olive, un peu de fleur de sel, quelques feuilles de menthe et les cubes de pastèque et de tomate.

En discutant hier soir, on se disait que cette petite recette serait parfaite pour une collation. Ou pourquoi pas en entrée estivale... Les variations sont nombreuses. On peut aussi imaginer de varier les légumes... Si tu expérimentes d'autres variantes, n'hésite pas à partager tes trucs dans les commentaires !

Bel été !



DES LASAGNES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, je t'explique comment réaliser des lasagnes végétales sans pâte, ni viande ni fromage... Ne pars pas, c'est succulent ! Il s'agit de lasagnes végétales réalisées avec des courgettes, des aubergines, du chou-fleur pour la crème....

J'aime assez bien les leurres en cuisine et je dois dire que ça fonctionne à merveille avec le Complément alimentaire. Son cerveau se dit que ce qu'il a dans son assiette lui rappelle une apparence qu'il connaît bien, du coup, c'est déjà à moitié gagné pour qu'il apprécie son repas. Les enfants fonctionnent de la même manière... Ils ont besoin d'être rassurés par des choses qu'ils connaissent et d'explorer la nouveauté petit à petit... Ah finalement, le Complément alimentaire est resté un grand enfant. Même le mini sceptique a dit qu'un jour, il accepterait peut-être bien de goûter à mes douteuses préparations ! Non mais pour toi c'est peut-être un détail mais pour moi, ça veut dire beaucoup !

Pour un beau plat de lasagnes, tu as besoin de :



- 1 courgette détaillée en « tranches »
- 1 aubergine également détaillée en « tranches »
- 2 oignons
- 5 tomates moyennes ou 3 grosses
- 1/2 chou-fleur

Huile d'olive, fleur de sel

Coupe les oignons et les tomates en petits morceaux. Commence par faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Quand les oignons sont transparents, ajoute les tomates et laisse-les fondre quelques instants. Pendant ce temps-là, cuis le chou-fleur à la vapeur 10-15 minutes. Il faut que la pointe d'un couteau puisse s'enfoncer facilement. Mixe le chou-fleur au blender avec 5 c à s d'huile d'olive et de la fleur de sel. Une fois tes tomates cuites, ajoute la « crème » de chou-fleur et mélange correctement. Dans une autre poêle, fais cuire les tranches de courgette et d'aubergine dans de l'huile d'olive. Pour assembler la lasagne, tu alternes une couche de tranches de courgette avec la « crème » tomates - chou-fleur. Si vraiment tu insistes, tu peux disposer de la mozzarella sur le dessus. Je n'ai pas trouvé ça utile, mais chacun ses goûts...

Toi aussi tu aimes les leurres ?