**Recette semaine du goût**

**Lundi 16 octobre**

Gaspacho à la tomate :

Ingrédients :

700 g de tomates

200 g de concombres

1 oignon

1 belle tranche de pain de campagne

1 gousse d’ail

Basilic, persil

2 c. à soupe d’huile d'olive

1 c. à café de vinaigre de xérès

sel, poivre

Recette :

1. Lavez le persil et le basilic. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Pelez le concombre, épépinez-les et coupez-le en morceaux. Enlever la peau des tomates puis tranchez-les en deux, épépinez-les et émincez-les grossièrement. Pour finir les préparatifs, enlevez la croûte du pain de campagne, trempez la mie dans l'eau, et essorez-la dans vos mains.
2. Pour préparer le gaspacho, mixer la chair de tomates, la chair de concombre, l'ail, l'oignon et les herbes, le pain. Quand le mélange est homogène, ajoutez l'huile, le vinaigre de xérès, du sel et du poivre, et mixez à nouveau. Réfrigérez au moins 30 min avant de servir votre soupe froide.

Salade de fruit en coque d’orange :

Ingrédients pour 4 personnes :

4 oranges, 1 kiwi

8 grains de raisin blanc, 8 grains de raisin noir

1 petite pomme verte

1/2 grenade

Un petit bouquet de menthe

Recette :

1. Coupe les oranges aux deux tiers de leur hauteur et retaille légèrement leur base pour qu’elle puisse tenir debout. A l’aide d’une cuillère, enlève la chair sans abîmer l’écorce.
2. Epluche le kiwi et la pomme. Taille la chair des oranges, le kiwi et la pomme en dés.
3. Partage les grains de raisins et égrène la grenade.
4. Mélange tous les fruits dans un saladier. Garnis les coques d’orange de salade de fruits et décore de feuilles de menthe.

Verrine de jambon au fromage frais et concombre :

Ingrédients pour 6 personnes :

6 tranches de jambon de Bayonne

300g de fromage frais

1/2 concombre

1 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à café d’huile d’olive

Sel/poivre

1 bouquet d’aneth

Recette :

1. Laver, épépinez le concombre et coupez-le en mini dés. Dans un saladier, arrosez ceux-ci de jus de citron et d’huile d’olive. Salez, poivrez et mélangez.
2. Coupez les tranches de jambon de Bayonne en petites lanières. Réservez au frais.
3. Lavez, séchez et effeuillez l’aneth. Réservez quelques pluches et mixez le reste avec le fromage frais, sel et poivre.
4. Répartissez le concombre puis le fromage frais et terminez par les lanières de jambon de Bayonne dans chaque verrine. Servez aussitôt décoré de pluches d’aneth.

**Recette semaine du goût**

**Mardi 17 octobre**

Salade de pastèque à la feta :

Ingrédients pour 4 personnes :

1/2 pastèque

100g de feta

1 dizaine d’olives noires

1 petit bouquet de menthe

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Recette :

1. Coupe la pastèque en tranche, ôte la peau. Coupe-la en dés dans un saladier. Coupe la feta en dés, ajoute-la à la pastèque. Ajoute les olives.
2. Rince les feuilles de menthe, dipose-les sur la salade de pastèque.
3. Dans un bol, fouette le vinaigre balsamique et l’huile d’olive. Arrose la salade de cette vinaigrette. Mélange délicatement pour ne pas trop émietter la feta. Mets au frais jusqu’au moment de servir.

Pêche au thon :

Ingrédients :

1 grosse boîte de pêche

1 grosse boîte de thon blanc au naturel

1 mayonnaise (un jaune d’œuf, moutarde, huile)

1 persil

Feuille de salade

Recette :

1. Mélanger le thon avec la mayonnaise et le persil
2. Egoutter les demi-pêches et remplir le milieu de la préparation au thon.
3. Présenter sur une grande assiette sur un lit de salade.
4. Servir frais.

Barres tendres pomme et cannelle :

Ingrédients :

2 tasses de gruau

1 tasse de rice krispies

1/4 de tasse de noix de coco râpé non-sucré

1/3 de tasse d’huile de coco fondu

1/3 de tasse de tahini ou autre beurre de noix

1/4 de tasse de sirop d’érable

1 cuillère à thé de vanille

1/2 cuillère de thé de sel

1/4 de tasse de pomme séchée

1 cuillère à thé de cannelle

Recette :

1. Mélanger le gruau, le rice krispies, la noix de coco, la pomme séchée et la cannelle
2. Mélanger l’huile de coco, le sirop d’érable, le tahini, la vanille, le sel. Ajouter les ingrédients secs du mélange n°1 et bien les enrober du mélange.
3. Placer un papier parchemin dans le fond d’un plat 9x9. Mettre le mélange à barre tendre et presser dans le fond du moule. Presser, vraiment vraiment longtemps ! Mettre au frigo 20 min.
4. Une fois le mélange réfrigéré, sortir le papier parchemin du moule et découper les barres tendres.