

Saveurs d'Été

INGRÉDIENTS (10 PERSONNES)

- 2,5 kg de courgettes
- 1 kg d'aubergines
- 1 kg de poivrons doux (rouges/jaunes)
- 1,5 kg de tomates mûres
- 3 oignons & 4 gousses d'ail
- 500 g de riz basmati
- 10 œufs
- 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide entière
- 1,5 kg de pêches / nectarines
- 200 g de sablés sans gluten
- 60 g de beurre
- 2 citrons
- Menthe, basilic, thym
- Épicerie : Huile d'olive, sel, poivre

	Velouté glacé courgette & menthe	Œuf cocotte sur ratatouille & riz	Tartare de pêches & sablé croustillant
Ingrédients principaux	Courgettes, menthe, crème, mascarpone, huile d'olive	Courgettes, aubergines, poivrons, tomates, oignons, riz, 10 œufs	Pêches/nectarines, basilic, citron, sablés sans gluten, beurre
Préparation	1. Tailler les courgettes en rondelles. 2. Cuire dans l'eau bouillante salée avec la menthe. 3. Égoutter, mixer finement et placer au frais. 4. Monter crème + mascarpone en chantilly salée.	1. Cuire le riz basmati à l'eau. 2. Tailler les légumes en dés et les faire mijoter en ratatouille avec l'huile d'olive. 3. Dans chaque ramequin : dresser le riz, la ratatouille, puis casser 1 œuf dessus.	1. Écraser les sablés, mélanger au beurre fondu et tasser au fond des ramequins. 2. Tailler les fruits en petite brunoise. 3. Mélanger les fruits avec le basilic ciselé et le jus de citron, puis dresser sur la base sablée.
Cuisson	Casserole : 15 min	Casserole : 11 min (riz) Marmite : 45 min (ratatouille) Four : 180°C, 10-12 min	Sans cuisson
Conservation	3-4 jours au frigo	3 jours au frigo	2 jours au frigo



Velouté glacé courgette-menthe & sa chantilly salée
Œuf cocotte d'été sur ratatouille fondante & riz
Tartare de pêches au basilic sur sablé croustillant sans gluten