

LUNDI 28/08/2023

PLAT

Tarte tatin aux aubergines,
fromage frais et épices douces

- 3 aubergines
- 1 pâte feuilletée ronde
- Quelques feuilles de coriandre

Pour la tartinade aux tomates :

- 150 g de feta ou yaourt frais pas trop crémeux
- 120 g de tomates séchées et confites à l'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- Quelques feuilles de coriandre
- 1 citron jaune
- Huile d'olive

DESSERT

Crème dessert à la fraise

- 200 g de fraises fraîches

Pour la mousse à la fraise :

- 2 feuilles de gélatine
- 450 g de fraises fraîches
- 1 citron jaune
- 2 blancs d'œuf
- 50 g de sucre en poudre
- 50 cl de crème liquide entière montée en chantilly avec 20 g de sucre glace

MARDI 29/08/2023

PLAT

Poisson blanc confit au
beurre d'agrumes, linguine

- 4 pavés de poisson blanc type bar, cabillaud, lieu
- 80 g de beurre
- 2 oranges
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- Quelques feuilles de basilic
- 320 g de linguine
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée
- 1 verre d'eau
- 50 g de parmesan
- Huile d'olive
- Fleur de sel

DESSERT

Ma tarte amandine aux
abricots

- 1 pâte brisée
- 10 g de beurre
- 8 abricots
- 1 pincée de farine

Pour le coulis d'abricots à la vanille :

- 300 g d'abricots dénoyautés
- 30 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- Un peu d'eau

Pour la crème d'amande :

- 120 g de sucre glace
- 150 g de poudre d'amande
- 15 g de fécule de maïs
- 120 g de beurre
- 2 œufs
- 14 g de rhum ambré

Pour le dressage :

- 25 g de noisettes coupées en 4 torréfiées
- 25 g d'amandes effilées torréfiées

MERCREDI 30/08/2023

PLAT

Brochettes de canard,
légumes et fruits d'été

- 1 courgette
- 6 filets de canard
- 6 abricots
- 1 douzaine de tomates cerises
- 1 citron

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe de sauce huitre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel

Pour le mélange de fruits secs :

- 150 g de pistaches concassées
- 100 g de graines de sésame blanc
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 3 cuillères à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe de ras el-hanout
- 1 cuillère à café de fleur de sel

DESSERT

Citron comme crème brûlée

- 5 citrons jaunes
- 200 g de crème liquide entière
- 60 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- Sucre cassonade
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

JEUDI 31/08/2023

ENTRÉE

Crème de poivron aux pois
chiches, légumes croquants

- 1 salade cœur de sucrine
- 1 carotte épluchée
- 1 fenouil
- 1 botte de radis roses
- 1 concombre

Pour la crème de poivron :

- 2 poivrons rouges épluchés
- Un peu d'eau
- 20 g de harissa
- 100 g de pois chiches cuits
- 50 g de tahini
- 1 citron jaune
- Huile d'olive
- Paprika fumé
- Fleur de sel et poivre du moulin

PLAT

Gratin de pâtes au jambon,
crème de parmesan

- 350 g de tagliatelles
- 15 g de beurre demi-sel
- 4 fines tranches de jambon blanc
- 1 morceau de parmesan
- ½ litre de crème liquide entière
- 100 g de parmesan râpé
- Gros sel
- Sel fin et poivre du moulin

Pour la salade :

- 2 endives effeuillées
- 1 petite laitue effeuillée
- 50 g d'huile d'olive
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange
- 1 citron vert
- ½ cuil. à café de curry en poudre

VENDREDI 01/09/2023

PLAT

Gaspacho vert, salade de
pastèque et brocciu

- 1 pomme Granny Smith
- 125 g de fromage brocciu
- ¼ de pastèque
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

Pour le gaspacho :

- 200 g de pousses d'épinards
- ½ ananas épluché et coupé en dés
- 1 concombre épluché et épépiné
- 1 citron vert
- 2 kiwis épluchés
- Quelques glaçons

DESSERT

Tarte fine aux figues

- 1 pâte feuilletée ronde
- 8 figues
- 100 g de compote de fraises ou marmelade de fraises
- Quelques cuillères à café de sucre cassonade