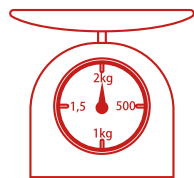


LASAGNE ENSOLEILLÉE

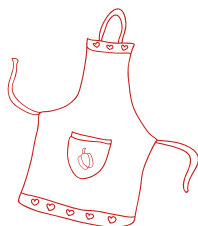


À FOND
L'ÉTÉ!



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1/2 boîte de feuilles de lasagne
- 1 boîte de tomates pelées
- 4 tomates fraîches
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Une poignée de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Poivre et sel
- Fromage râpé



LASAGNE ENSOLEILLÉE

- 1 plat de cuisson
- 1 louche
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 cuillère en bois
- Couteau et planche à découper

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180°.
2. Épluche l'oignon et l'ail. Coupe l'oignon en petits cubes. Presse la gousse d'ail.
3. Lave les courgettes et coupe les en fines tranches d'environ 0,5 cm.
4. Coupe les tomates fraîches en petits morceaux.
5. Hache finement le basilic.
6. Dans une casserole, verse un bon filet l'huile d'olive et fais dorer les oignons et l'ail. Ajoute la boîte de tomate et les tomates fraîches et fais chauffer à feu doux en remuant régulièrement.
7. Ajoute les herbes, le sel et le poivre.
8. Verse une louche de sauce tomate dans un plat de cuisson et répartis les feuilles de lasagne. Dépose une autre couche de sauce tomate, puis une couche de courgettes. Saupoudre d'herbes, de poivre et de sel. Répète ces couches jusqu'au sommet du plat et termine par une couche de feuilles de lasagnes recouvertes de sauce tomate et de fromage râpé.
9. Cuire au four pendant 40 minutes.

SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DE LA SAISON : POTIMARRON EN AUTOMNE, ÉPINARDS AU PRINTEMPS ET PANAI/CAROTTES EN HIVER.

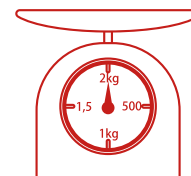


TAPENADE DE PETITS POIS À LA MENTHE



À FOND
L'ÉTÉ!

TAPENADE DE PETITS POIS À LA MENTHE



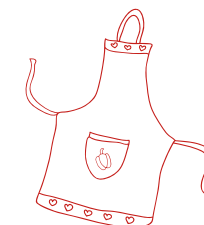
DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 100 g de petits pois surgelés
- 10 feuilles de menthe
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 35g de parmesan râpé
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Mixe les petits pois avec le parmesan, la menthe, le jus du citron et l'huile.
2. Sale, poivre et sers sur du pain, des craquottes ou comme dip pour des légumes !



SUGGESTIONS :

- SUPPRIMER LE FROMAGE POUR UNE ALTERNATIVE VÉGÉTALE.

