

Sandwich fraîcheur

Ingrédients pour 8 personnes :

16 belles tartines de pain au levain ou pain de mie, 1 Concombre ou 4 tomates
2 pots de fromage blanc, feuilles de salade , 2 boîtes de sardines, ciboulette.
Huile d'olive, Jus de citron, Sel et poivre

Recette :

Épluchez et coupez-les concombres en rondelles (ou les tomates).

Réservez dans un petit bol, en assaisonnant d'un peu d'huile d'olive, de jus de citron et de sel. Ecrasez les sardines et mélangez avec le fromage blanc et la ciboulette. Nettoyez la salade verte.

Faites griller les tartines de pain et composez votre sandwich : tartines grillées, salade verte, fromage blanc sardines, concombre ou tomates.

Petits cakes à la courgette et au chèvre

Ingrédients pour 8 personnes :

2 courgettes, 4 tomates, basilic, 150g de Farine, 1sachet Levure alsacienne, 2 œufs,
4cl Huile d'olive, 2 Petits suisses 20 % MG, 100g Chèvre frais ou autre fromage, Sel, Poivre

Recette :

Préchauffez le four à 180 °C (th 6). Lavez les courgettes, râpez-la grossièrement..
Émincez les tomates.

Mélangez les farines, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez les œufs, l'huile d'olive et les petits suisses. Mélangez, puis incorporez la courgette râpée et les tomates, ainsi que le basilic. Ajoutez en dernier, sans trop remuer, le chèvre coupé en petits morceaux. Versez dans 1 moule à cake.

Faites cuire 15 minutes au four. Dégustez tiède ou froid, découpé en tranches.



Salade de pâtes thon, œufs et poivrons

Ingrédients pour 8 personnes :

300g de pâtes, 4 tomates, 2 poivrons , 4 œufs, 2 grosses boîtes de thon, 200g de Feta ou autre fromage, Huile d'olive, Persil haché, Sel et poivre

Recette :

Commencez par faire cuire les pâtes. Égouttez-les puis laissez-les refroidir.

Faites cuire les œufs. Laissez-les refroidir. Écaillez-les et coupez-les en 4.

Lavez les tomates et les poivrons, coupez-les en dès.

Égouttez le thon et émiettez-le dans un bol.

Mettez les pâtes dans un grand saladier.

Y rajouter les tomates, les poivrons, le thon, les œufs durs et la feta émiettée. Versez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Remuez bien.

Rectifiez au besoin l'assaisonnement. Ajoutez le persil haché. Servez frais.

Flan aux pêches

Ingrédients pour 8 personnes :

1 boîte de pêches au sirop, 50 gr de farine, 50 gr de sucre fin, 3 œufs
40 cl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel

Recette :

Égouttez les pêches au sirop.

Dans un saladier battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé pendant une minute.

Ajoutez la farine et le sel, bien mélanger le tout.

Incorporez le lait, remuez.

Dans un moule à manqué ; disposez les pêches en morceaux.

Versez la pâte dessus.

Enfournez à 180 degrés pendant 45 minutes.

