

- ✓ Concombre façon Tzatziki
- ✓ Tomates farcies au Tofu et herbes fraîches
- ✓ L'invisible fraises/nectarine

### *Tomates farcies au Tofu et herbes fraîches*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 tomates cœur de bœuf (environ 600 g)
- ✓ 200 g de tofu
- ✓ 120 g de riz complet
- ✓ ½ bouquet de coriandre
- ✓ ½ bouquet de menthe
- ✓ ½ bouquet de persil
- ✓ 2 brins de marjolaine
- ✓ 10 cl de bouillon de légumes
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin
- ✓ Sel, poivre



**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver soigneusement les tomates et les herbes fraîches.
- Oter le chapeau des tomates et prélever soigneusement la chair.
- Mettre la chair de tomates, le tofu émincé et l'ail haché dans un saladier.
- Ajouter les herbes ciselées et le cumin. Saler et poivrer. Mélanger bien.
- Farcir les tomates de cette préparation. Replacer les chapeaux.
- Disposer le riz dans un plat à four, arroser de bouillon chaud et déposer les tomates.
- Décorer de marjolaine. Enfourner 40 minutes

**Mes notes :**

## *Concombre façon Tzatziki*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ ½ bouquet de menthe
- ✓ Quelques brins de ciboulette
- ✓ 1 concombre
- ✓ 400 g de fromage blanc en faisselle 0 ou 3% MG
- ✓ 1 citron
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



### **Préparation:**

- Laver, ciseler les herbes à l'aide d'un couteau. Hacher l'ail.
- Laver le concombre, le peler et le couper en petits dés.
- Arroser le du jus de citron.
- Verser la faisselle dans un saladier, la fouetter. Incorporer tous les ingrédients préparés.
- Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Réserver au frais.

### **Mes notes :**

### *L'invisible Fraises et Nectarines*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 5 nectarines
- ✓ 300 g de fraises de gros calibre
- ✓ 2 œufs
- ✓ 30 g de sucre roux
- ✓ 20 g de beurre doux
- ✓ 10 cl de lait ½ écrémé
- ✓ 70 g de farine
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 pincée de sel fin
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour le moule



**Préparation :**

- Préchauffer le four à 200°C.
- Faire fondre le beurre dans un bol.
- Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre. Fouetter vivement pour que le mélange blanchisse.
- Ajouter le lait au beurre fondu, mélanger et ajouter dans le saladier. Fouetter la préparation.
- Tamiser la farine. L'incorporer progressivement à la préparation, mélanger. Ajouter le sel.
- Laver, éplucher et couper les nectarines en 4, retirer le noyau. Couper chaque quartier en tranches fines.
- Laver les fraises, sécher les, équeuter les et couper les en tranches fines.
- Tamiser la levure et l'incorporer à la préparation.
- Déposer les morceaux de fruits au fur et à mesure dans la pâte. Mélanger délicatement pour bien les enrober avec la pâte.
- Huiler un moule à manqué de 20 cm de diamètre, l'essuyer avec une feuille de papier absorbant.
- Verser les fruits enrobés de pâte dans le moule, lisser le dessus avec une spatule. Cuire 35 à 40 minutes en vérifiant la cuisson. Le dessus doit être doré.
- Démouler, servir tiède ou froid.

**Mes notes :**