

Menu du mois d'Aout

Ksss Ksss Ksss Ksss ..Vous entendez ?

Si vous n'entendez pas le chant des cigales en été c'est que vous avez vraiment besoin de vacances ;-)

Pour ceux qui ne peuvent pas partir, ou pour ceux qui partent en Bretagne ;-)) nous vous proposons une sélection d'été qui sent bon le soleil.

Et parce qu'il est hors de question de passer ses vacances enfermés dans la cuisine, laissez vous tenter par des idées simples, conviviales et gourmandes !

Au menu, des petits plats sans lactose, des salades en bord de plage, un joli buffet d'été pour recevoir vos amis, une escale en Provence, des brochettes à en perdre la tête, et bien d'autres saveurs ...

Un grand merci à [Audrey](#) du blog Audrey du blog audreycuisine.fr pour toutes ses recettes inspirantes et alléchantes

Le sans lactose ...
...aux saveurs d'ailleurs

- Salade de maïs épicée aux couleurs
Émincer une courgette, un oignon et
revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien
placer dans un saladier. Mélanger l'
de citron vert. Saler, poivrer.
- Pour accompagner votre salade m
[brochettes libanaises au poulet Chi](#)
- prononcer que délicieux à déguster
- Encore des [brochettes, mais cette](#)
[mangue](#) (à agrémenter avec un peu

Top chrono !
Cuisine Express

- On commence de sprint de la cuisine avec des ta
express pour ne pas sortir trop longtemps de la pis
Sur des tranches de pain badigeonnées d'huile d'o
une tranche de poitrine fumée, une rondelle de tom
herbes de provence. Placer 10 minutes au grill bien
quelques copeaux de parmesans au moment de se
- On passe la seconde avec un [crumble de légume](#)
préparer en deux temps trois mouvements et à faire
qu'on déguste l'entrée.
- Fin du parcours avec le [vacherin minute](#)
- Pour réveiller vos papilles , une [salade légumes v](#)
[des grisons et parmesan](#)
- Des [gougères mignonnes au saumon](#)
- Une [terrinerie de courgette et tomates confites](#) acco
tranche de pain de campagne
- Un [gaspacho bien frais de tomate verte](#)
- Quelques [mini croque-monsieur](#)

Joli buffet d'été,
Pour garden party !

Déjeuner en Provence
... On fait le plein de soleil

Sans lactose
Mais avec tellement de saveurs

Meli melo d'été
De beaux mélanges dans l'assiette

Vive le sud :
Déjeuner en méditerranée.

- D'adorables [petites navettes](#) à garnir de fromage tomates séchées
- Des petits [beignets de courgettes](#) pour ensoleiller servir avec un coulis de tomate basilic
- Pour les becs sucrés, des [minis bouchées glacées](#)
- Les fans de chocolat ne feront qu'une bouchée de [éclair](#)
- Pour déguster des [mini choux](#) très choux, c'est pa
- Une touche de douceur acidulée avec un [mini cake lait](#), accompagné de fruits frais
- Et pour les plus gourmands, une généreuse [tarte a](#)
- En Avignon, on déguste des [cake courgettes et ch](#)
- Arrêt à Nice avec cette [tarte aux légumes du sole](#)
- Pour le dessert, terminus à Menton avec [sorbet ci](#)
[soufflé glacé citron meringué](#)
- Carpaccio de tomates jaune et son pesto d'aman (hachez des amandes émondées, du basilic, de l'h peu de sel et du poivre et étalez sur les tomates très coupées). Servez avec un filet de citron.
- Une généreuse [Paella de la mer](#)
- Dans une verrine, placer dans le fond un nuage d au soja, quelques belles [framboises surgelées](#) pou parsemer d'éclat de meringue et de dragées
- Verrine rafraichissante d'avocat aux crevettes : Dans une verrine, dresser quelques beaux suprêm pamplemousse, quelques lamelles d'avocat, des cr fraîches. Accompagner d'une mayonnaise maison quelques gouttes de jus de pamplemousse.
- Duo gourmand de [quinoa et lentilles en galette](#) ou appétissant en une seule [tarte aux poivrons et vian](#)
- Un dessert rose et léger : le [trifle aux fruits rouges](#)
- Salade sur brochettes : sur une pique, mettre à la tomates cerise, boules de mozzarella ,concombre e A déguster bien frais.
- [Brochettes de poulet au basilic](#) et ses courgettes de paillassons aux légumes
- [Brochettes tutti frutti sauce menthe](#) pour terminer fraîcheur