

Menu du mois de Juin

Ahhh enfin l'été, ma saison préférée! Celle qui me met de bonne humeur dès les premiers rayons du matin, jusqu'au soir au son des grillons dans le jardin. Celle qui me donne envie de ressortir les petites robes fleuries, dépoussiérer mes lunettes de soleil et étreindre mes sandales pour aller au marché. Celle qui me motive à consommer plus léger, à mettre plus de fruits et de légumes dans mon panier, pour faire honneur aux petits producteurs mais aussi et surtout pour mon bien-être. Pour surfer sur la vague végétarienne, voire vegan, j'ai envie de bluffer mes amis carnivores en leur prouvant qu'on peut se régaler autour d'un barbecue sans un seul gramme de viande. Quand les températures remontent, je privilégie la cuisine sans cuisson et les salades en tout genre. Et pour profiter du ciel bleu, quoi de mieux qu'un pique-nique pour allier gourmandise et convivialité? Surtout si on fait un détour par la Provence, histoire de voyager dans le Sud... et bien sûr dans l'assiette!

LE FESTIVAL DES LÉGUMES!