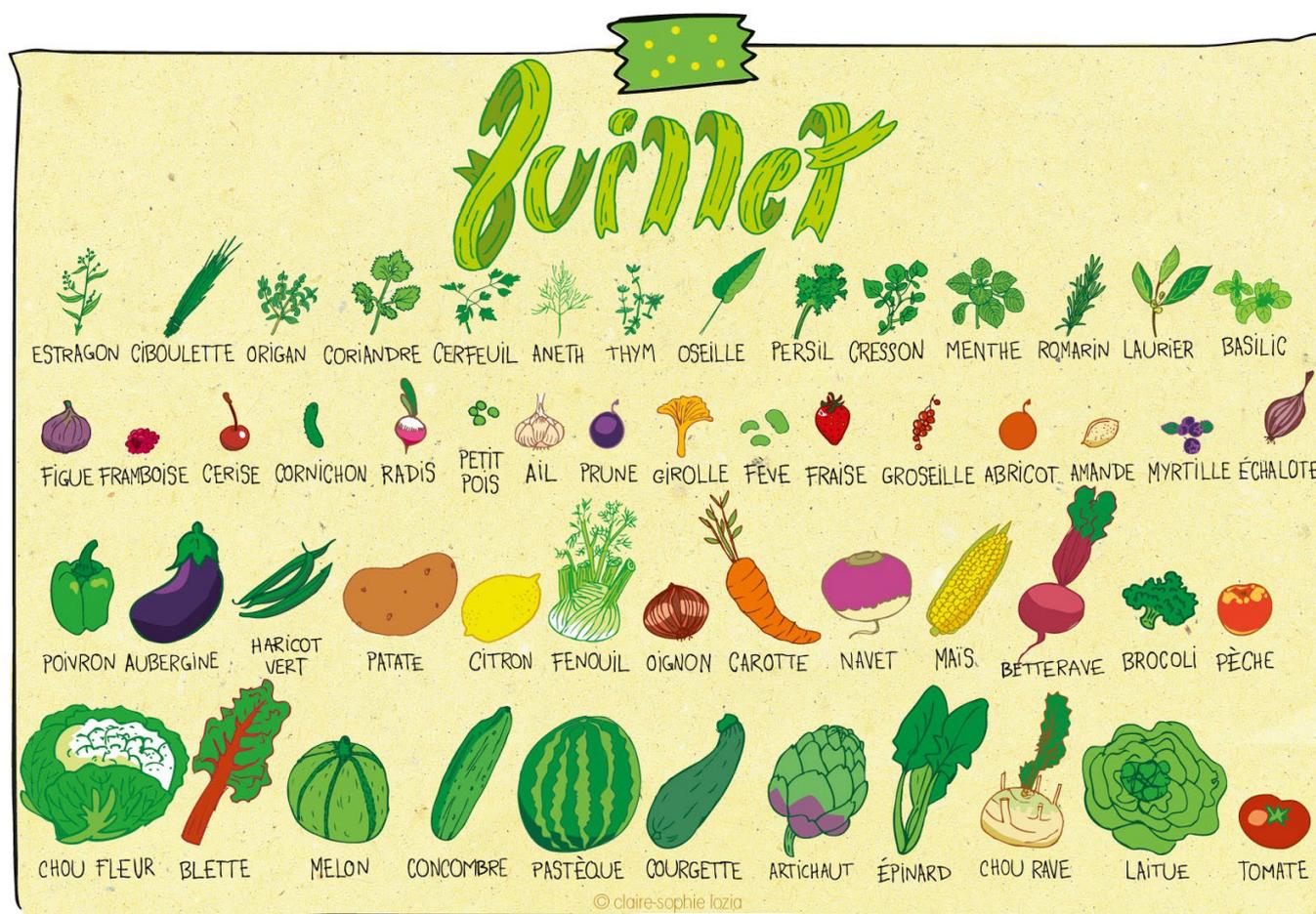


Mes déchets, c'est mon affaire !

Activité 22 - les fruits et légumes du mois de juillet

Ce mois-ci, on peut dire qu'il y a l'embaras du choix ! Des salades composées pour les déjeuners au soleil, de bons légumes à disposer en gratins ou en pizzas pour des soirées en famille, et plein de jolis fruits pour des desserts hauts en couleur (et en goût !). Sans oublier qu'il y a plus d'une dizaine de plantes aromatiques qui pointent le bout de leur nez, pour agrémenter tous ces petits plats... Il y a tellement de possibilités qu'il est difficile de s'y retrouver ! Alors pas de panique : enfile ta toque, attache ton tablier, attrape ton saladier : avec toutes ces recettes, on va se régaler !



Salade composée

Les ingrédients

1 laitue
4 tranches de blanc de poulet
80 g d'emmental
150 g de haricots verts cuits
100 g de maïs cuit
4 tomates
1 ou 2 échalotes
1 poivron rouge
2 c.à.s d'huile d'olive
3 c.à.s de vinaigre balsamique
Sel
Poivre

La recette

1 - Nettoie et essore la salade, puis met-la dans un saladier.

2 - Rince les haricots verts et le maïs et essore le tout. Epluche et hache l'échalote. Coupe les tomates en quartiers. Enlève les graines du poivron, puis coupe le en petits dés. Met tous les légumes dans un grand saladier.

3 - Coupe l'emmental en dés, et découpe le blanc de poulet en lanières ou en dés. Puis mélange l'emmental et le poulet au reste des ingrédients.

4 - Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre : ce sera ta vinaigrette. Tu peux y ajouter des ingrédients qui te plaisent : de l'échalote, de la ciboulette, de l'origan...



Pizzas aux légumes du soleil

Les ingrédients

La pâte :

300 g de farine

1 sachet de levure de boulanger déshydratée

150 ml d'eau

1 grosse pincée de sel

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

La recette

La pâte à pizza

1 - Commence par tiédir un peu d'eau et verses-y la levure environ 10 minutes pour l'hydrater. Verse la farine et le sel dans un saladier. Fais un puits et verses-y l'huile, l'eau et le mélange d'eau et de levure. Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte.

2 - Farine le plan de travail, et pétri la pâte pendant environ 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit un peu collante et bien élastique. Le pétrissage, c'est le plus important pour une bonne pâte à pizza !

3 - Forme une boule avec la pâte et place-la dans un saladier : couvre-la avec un torchon humide et laisse reposer le tout pendant au moins une heure. Si tout se passe bien, ta pâte à pizza va doubler de volume !



Pizzas aux légumes du soleil (suite)

Les ingrédients

La garniture :

2 tomates

1 aubergine

1 courgette

1 boule de mozzarella

Coulis de tomate

Thym

Sel

Poivre

Roquette

La recette

La garniture

1 - Découpe la mozzarella, l'aubergine, la courgette et les tomates en fines rondelles mais ne les mélange pas pour l'instant. Met les aubergines dans une passoire et saupoudre-les de sel, de façon à les faire dégorger durant 20/30 minutes. Une fois l'aubergine un peu plus sèche : badigeonne les rondelles de courgette et d'aubergine avec l'huile d'olive. Ensuite, fais les cuire et dorer au four grill durant 10 minutes à 220°C, ou bien à la poêle.

2 - Étale la pâte à pizza de façon à former un cercle. Étale du coulis de tomate, puis ajoute aléatoirement la mozzarella, les rondelles d'aubergine, de courgette et de tomate.

3 - Met un peu de sel, de poivre, et ajoute un peu de thym ou de basilic pour parfumer. Enfourne-la pendant 15 minutes à 180°C. A la sortie du four : décore ta pizza avec quelques feuilles de salade roquette, ou de basilic !



Glace à l'eau et aux fruits rouges

Les ingrédients

500 g de fruits rouges
100 g de sucre en poudre
3 cl d'eau
1 c.à.c d'extrait de vanille (ou un sachet de sucre vanillé)

La recette

1 - Lave bien les fruits et éponge-les pour enlever l'eau et équeute-les si besoin.

2 - Dans un blender : mixe les fruits, l'eau et le sucre, jusqu'à obtenir une purée bien lisse. Puis ajoute la vanille et mélange bien.

3 - Utilise des moules à glace (ou des pots de yaourt vides et propres) pour répartir ta crème de fruits dedans. Si tu utilise des pots de yaourt, n'oublie pas de mettre un petit bâtonnet ou une cuillère dans le pot.

4 - Place tous tes petits pots au congélateur pendant au moins 12 heures.

C'est prêt ! Tu n'as plus qu'à sortir tes glaces 5 minutes avant de les déguster



Gâteau au yaourt à la pêche

Les ingrédients

4 pêches
1 yaourt nature
1 pot de yaourt d'huile
2 pots de yaourt de sucre
3 pots de yaourt de farine
4 œufs
3 sachets de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
Sel

La recette

1 - Préchauffe le four à 160°C.

2 - Mélange le yaourt, l'huile, le sucre et la farine.

3 - Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Verse les jaunes dans le saladier qui contient déjà la préparation réalisée précédemment et mélange le tout. Monte les blancs en neige avec une pincée de sel, puis ajoute-les délicatement aux ingrédients déjà mélangés. Une fois que le mélange est homogène, ajoute la levure et les sachets de sucre vanillé. Mélange bien le tout.

4 - Nettoie les pêches, enlève le noyau et découpe les en tranches. Ensuite, place les tranches dans le fond d'un moule à gâteau beurré. Verse la pâte sur les pêches et enfourne le gâteau pendant 1 heure à 160°C. Une fois refroidi, tu peux le démouler. Accompagné d'une boule de glace à la vanille, tu devrais te régaler !

