



### Taboulé fruité

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 100 g de semoule de couscous
- 250 g de framboises
- 1 concombre
- 1/2 mangue
- 4 oranges ( 1 verre de jus d'oranges 100 % pur jus)
- 1 citron
- quelques feuilles de menthe

- Presser les oranges pour récupérer le jus. Le faire chauffer avec un peu d'eau et faire cuire la semoule.
- Couper la mangue et le concombre en cubes.
- Ciseler les feuilles de menthe.
- Mélanger la semoule refroidie avec la mangue, le concombre, les framboises, la menthe, et arroser de jus de citron.
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.

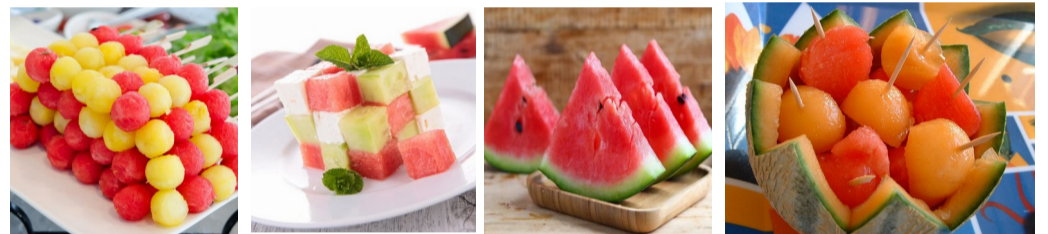


### Salade de melon et pastèque au basilic

**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1/2 pastèque
- 1 melon
- quelques feuilles de basilic

- Amusez-vous pour la présentation : en billes, en cubes, en tranches, en triangles, en brochettes, service dans la peau du melon ...



### Blé aux petits légumes et à la sauce tomate

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 240 g de blé
- 1 courgette
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- 1 briquette de coulis de tomate
- 1 cube de bouillon de volaille (facultatif)

- Éplucher la carotte et la courgette. Couper en rondelles, en dés ou râper.
- Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
- Faire cuire le blé avec le bouillon de légumes.
- Mélanger le blé et les légumes.
- Ajouter la crème fraîche et la sauce tomate et mélanger à nouveau.



### Crumble Pommes / Abricots

**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 200 g de farine
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre cassonade
- 3 pommes
- 6 abricots



- Éplucher les pommes, enlever le trognon et les couper en petits dés.
- Laver les abricots, ôter le noyau et les couper en petits dés.
- Faire cuire les fruits dans une casserole à feu moyen, à couvert, 20 à 30 minutes. En fin de cuisson, découvrir pour laisser l'eau s'évaporer, et ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de cassonade (ou 1 sachet de sucre vanillé)
- Pendant ce temps préparer la pâte à crumble : dans un saladier, verser la farine, le sucre, une pincée de sel et mélanger. Ajouter le beurre couper en petits dés et travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention de grosses miettes.
- Répartir la pâte sur les fruits et enfourner à 180°C jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.

### Smoothie Fraises

**Ingrédients pour 2 personnes :**

- 1 pot de yaourt nature 125 g
- 250 g de fraises

- Laver les fraises, et les mixer avec le yaourt.
- A déguster bien frais.

- A essayer aussi :
- smoothie abricot
  - smoothie banane
  - smoothie banane framboise ...

