



Gaspacho au concombre et aux petits pois

45 kcal par verrine (glucides : 6 g, matières grasses : 1,2 g, protéines : 2,6 g).

Pour 6 personnes • 2 verres de bouillon de légumes (cube) • 600 g de petits pois frais ou surgelés • 1 concombre • une vingtaine de feuilles de menthe • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de jus de citron • sel, poivre

Préparation Dans une casserole, portez le bouillon de légumes à ébullition et faites-y cuire les petits pois pendant 20 min. Réservez un petit verre de bouillon (15 cl). Epluchez le concombre et coupez-le en morceaux. Gardez quelques feuilles entières de menthe pour la décoration et ciselez le reste. Mixez le verre de bouillon, les petits pois, les morceaux de concombre, la menthe ciselée et l'huile d'olive. Réservez au frais pendant une heure au minimum. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre avant de verser la préparation dans des verrines. Ajoutez les feuilles de menthe et dégustez bien frais.

Les + nutrition Riche en eau et peu calorique, le concombre est aussi bien pourvu en potassium (157 mg pour 100 g, soit environ 8 % des apports journaliers recommandés ou AJR), nécessaire à la transmission de l'influx nerveux et au bon fonctionnement neuromusculaire, et en cucurbitacines, aux propriétés anti-inflammatoires. Les petits pois apportent du sélénium (15 % des AJR pour 100 g), bénéfique pour les cheveux et les ongles, et du manganèse (15 % des AJR), qui intervient dans la solidité des os. Enfin, la menthe possède des vertus digestives.

CARNET. LESER/PHOTOCOUISINE

huile d'olive
ou vinaigre.

cette
press



Aubergine grillée à la crème de cassis

Coupez une aubergine en tranches. Farinez et faites-les dorer 3 min à la poêle avec un peu de beurre demi-sel. Salez-les. Déglacez la poêle avec 2 cuil. à soupe de crème de cassis, un filet de vin blanc et un copeau de beurre demi-sel. Salez les aubergines et saisissez-les aussitôt.

emme Actuelle

Gratin corinthien

Pour 4 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 50 min

• 4 aubergines • 8 oignons nouveaux • 2 tomates • 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • 50 g de lardons fumés • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre salé • 3 pincées de chapelure • sel, poivre

■ Essuyez les aubergines, coupez le pédoncule, pelez-les et coupez-les en fines lanières dans la longueur.

■ Ebouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les ensuite en quatre.

■ Epluchez les oignons puis émincez-les.

■ Dans une cocotte, faites revenir à l'huile d'olive les aubergines, les oignons et les raisins secs.

■ Ajoutez les tomates, les lardons, le thym et le laurier. Salez et poivrez.

■ Laissez compoter pendant



35 minutes à feu doux
■ Préchauffez le four sur thermostat 5 (150 °C).

■ Dans un plat à gratin, étalez tous les ingrédients en une couche d'1 cm d'épaisseur. Parsemez de chapelure et copeaux de beurre salé.

■ Enfournez. Réglez le thermostat sur 7 (210 °C) et laissez cuire pendant 10 minutes, puis faites dorer 2 minutes sous le grill du four.

■ Servez croustillant accompagné d'agneau rôti.

