

LES SAVEURS DE L'ÉTÉ



Bizarres et merveilleuses

L'été apporte une abondance de produits frais à déguster. Fraises, pêches, tomates et concombres... les possibilités sont innombrables. Il y a des fruits et légumes inhabituels qui sont disponibles en été. Un voyage à l'épicerie vous donne accès à de nombreuses options *bizarres et merveilleuses* que vous n'avez jamais envisagé. Soyez aventureux(se) dans la cuisine et ajoutez un aliment différent à votre menu d'été !

Sucettes glacées aux fruits du dragon à la fraise

Ingrédients

- 1 fruit du dragon
- 1/2 tasse de fraises
- 2 bananes
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1/2 tasse de yogourt grec ou de lait de coco
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

Directives

Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Remplir les moules à sucettes glacées et placez-les au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient complètement gelées (environ 5 heures).



letseatcake.com/strawberry-dragon-fruit-popsicles/

Salade estivale aux radis

Ingrédients

- 1 bouquet de radis, rincés et tranchés finement
- 1 concombre anglais, pelé et coupé en dés
- 1 orange, sectionnée et coupée en dés
- 2 fines tranches d'oignon doux, hachées
- 2 c. à soupe de menthe fraîche, hachée finement
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe de miel, réchauffé
- Poivre noir, au goût

Directives

Dans un grand bol, mélanger les radis, les concombres, l'orange, l'oignon et la menthe. Ajouter l'huile, le vinaigre, le miel, le sel et le poivre, et mélanger jusqu'à ce que les radis soient bien enrobés. Dégustez immédiatement.



dailywaffle.com/2016/05/31/i-dont-even-like-radishes-salad/

Croquettes de pizza à l'aubergine

Ingrédients

1 aubergine, coupée en tranches de ½ pouce
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ c. à soupe de poudre d'ail
½ c. à thé d'assaisonnement italien
1 tasse de sauce marinara
1 tasse de mozzarella ou de feta râpé
Sel et poivre, au goût
Garnitures supplémentaires de votre choix

Directives

Préchauffer le four à 450 degrés. Badigeonner d'aubergine d'huile et saupoudrer d'assaisonnements. Placer les tranches en une seule couche sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à brunir. Retirer et garnir de marinara et de fromage – ajoutez d'autres garnitures si vous le souhaitez ! Remettre au four et cuire encore 4 à 6 minutes. Dégustez !



slenderkitchen.com/recipe/eggplant-pizza-bites

Frites de patates douces violettes au citron et chili

Ingrédients

2 lb de patates douces violettes
¼ tasse d'huile d'olive
2 c. à thé de poudre de chili
1 c. à thé de cassonade
½ c. à thé de sel
2 ½ c. à soupe de jus de citron frais
Poivre noir, au goût

Directives

Préchauffer le four à 425 degrés. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron, la poudre de piment, la cassonade, le sel et le poivre. Laver les pommes de terre et bien les sécher (les peler si vous le souhaitez). Couper les pommes de terre en bâtonnets de 1/4 de pouce et les étaler uniformément sur une plaque de cuisson. Arroser de mélange d'huile et utiliser vos mains pour vous assurer qu'elles sont enduites. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, retourner et continuer la cuisson pendant encore 15 minutes.



cookingontheweekends.com/chile-lemon-roasted-purple-sweet-potato-fries/