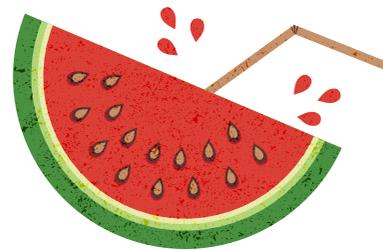




Les fruits rouges, stars de l'été

Avec l'arrivée des beaux jours et de l'été, rien de mieux que le parfum sucré des fruits rouges et leur côté rafraîchissant. Découvrez les recettes de la Rédaction pour un été gourmand et sain.



Gaspacho fraise pastèque



INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

• Quelques feuilles de menthe • Le jus de 2 citrons • 30 g de sucre en poudre (plus ou moins selon les goûts) • 125 g de fraises • La moitié d'une grosse pastèque

PRÉPARATION : 5 MN - ATTENTE : 2 H

• Pelez la pastèque. Retirez les pépins et détaillez la pulpe en morceaux.
• Passez les morceaux de pastèque et les fraises au mixeur avec le sucre en poudre et le jus de citron.
• Placez au moins pendant 2 heures au frais.
• Au moment de servir, décorez avec un peu de menthe fraîche.
À déguster très frais !

Bruschetta tomate/mozzarella



INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

• 4 tomates • 8 tranches de pain de campagne • Quelques feuilles d'origan ou de basilic
• 2 boules de mozzarella • Huile d'olive

PRÉPARATION : 10 MN

• Disposez les tranches de pain de campagne sur la plaque du four.
• Découpez très finement les tomates et la mozzarella en dés.
• Sur chaque tranche de pain, disposez quelques petits morceaux de tomate, puis un peu de mozzarella.
• Saupoudrez chaque tartine d'origan ou de basilic, puis versez un filet d'huile d'olive. Faites griller les tartines 3 à 5 mn au grill, jusqu'à ce que la mozzarella fonde.

Brochettes de fruits au barbecue



INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

• 24 fraises • 1 banane • 1 pêche jaune • ½ ananas

POUR LA MARINADE :

• 2 cuillères à soupe de miel • 25 g de beurre fondu • 1 cuillère à soupe de rhum • ½ cuillère de cardamome en poudre • 2 cuillères à soupe de sucre brun

PRÉPARATION : 20 MN

• Préparez la marinade en mélangeant le miel et le beurre fondu, le sucre, le rhum et la cardamome.
• Préparez les brochettes en interposant une fraise, un quartier de pêche, une rondelle de banane, un morceau d'ananas et une fraise.
• Posez les brochettes dans un plat et arrosez avec la marinade. Il est conseillé de laisser mariner une heure à l'avance pour que les fruits soient gorgés de marinade.
• Faites cuire au barbecue sur un papier aluminium, en retournant de temps en temps.

Cocktail de fruits rouges, limonade et fleurs de violette



INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

• 200 g de fruits rouges mélangés • 8 glaçons • 1 quartier de citron cédrat ou un demi quartier de citron vert • 50 cl de limonade

PRÉPARATION : 15 MN

• Prélevez le zeste du cédrat et pressez le jus. Lavez les fruits rouges.
• Dans le bol du blender, mélangez le jus de cédrat, les zestes et les fruits rouges, puis ajoutez les glaçons. Il est également possible d'utiliser de la glace pilée si vous en avez.
• Versez la préparation dans des verres et complétez avec de la limonade.
• Décorez avec une fleur de violette et servez aussitôt !