



# Menu Provençal

(Pour 4 personnes)



**Recette :** Rincer et égoutter 8 tomates fraîches. Les couper grossièrement.

Les mixer avec 1/2 petit oignon, un petit peu d'ail, du basilic et du poivre, du sel, un sucre, une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de vinaigre. Verser la préparation dans un saladier puis laisser au réfrigérateur pendant quelques heures. Servir très frais, avec des croûtons (pain de mie grillé, tranches fines de pain...) grattés avec de l'ail.



## Entrée

Gaspacho de Tomates

## Plat

Oignons et Poivrons Farcis

## Dessert

Salade Melon-Pêche

**Recette :** Ebouillanter les oignons quelques minutes, puis couper le haut comme un chapeau et réserver. Vider l'intérieur des oignons, sans jeter la pulpe, et débarrasser les poivrons de leurs graines. Disposer les oignons et les poivrons dans un plat à four huilé et préparer la farce : faire revenir la viande hachée dans une poêle et y ajouter l'intérieur des légumes coupé finement. Hors du feu mélanger le riz, les œufs et les herbes ciselées. Assaisonner. Remplir les légumes de farce, remettre les chapeaux en place et faire cuire au four une heure environ.



**Remarque :** Vous pouvez remplacer les oignons et les poivrons par d'autres légumes : tomates, aubergines, courgettes, fenouil.

**Recette :** Râper finement le zeste d'une des oranges, après l'avoir bien rincée et époncée. Presser les 2 oranges et verser leur jus dans une petite casserole. Faire bouillir et ajouter le zeste râpé. Rincer et essorer soigneusement les 2 brins de menthe, les plonger dans le jus d'orange chaud. Eteindre le feu et laisser infuser pendant 20 minutes. Au bout de ce temps, filtrer le jus parfumé et ajouter le miel. Couper le melon en morceaux (ou en petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne) et les pêches, les réunir dans un saladier et arroser avec le jus parfumé. Couvrir et laisser macérer pendant au moins 1 heure. Recouvrir d'un film alimentaire et garder au réfrigérateur jusqu'au dernier moment. Mettre quelques framboises pour la décoration.



**Ingrédients :** 8 Tomates Fraîches \_ 4 Oignons + 1/2 petit \_ 1 Ou 2 Gousses d'Ail \_ Basilic \_ Poivre \_ Sel \_ Huile d'Olive \_ Vinaigre \_ 4 Poivrons \_ Riz Cuit (250g) \_ Viande Hachée (400g) \_ 2 Œufs \_ Herbes Aromatiques (de Provence, persil, ciboulette, estragon...) \_ 2 Oranges Non Traitées \_ 2 Brins de Menthe Fraîche \_ 2 Cuillères à Soupe de Miel \_ 1 Melon \_ 4 Pêches \_ Framboises (pour la décoration)