

# Semaine des saveurs :

## Idées de recettes

### Salade de pêches au sirop menthe citronné

Pour 4 personnes :

4 Pêches

1 Citron

1 cuillère à soupe de sucre blanc

12 feuilles de menthe

Recette :

1. Mettre une casserole d'eau à bouillir et faire une petite entaille en forme de croix à l'opposé du pédoncule.
2. Monder les fruits en les plongeant dans l'eau bouillante environ 30 secondes. Les laisser tiédir pour les peler sans se brûler les doigts. Les ouvrir en deux pour ôter le noyau puis les tailler en fins quartiers.
3. Les déposer dans un saladier, verser le sucre et le jus d'un citron sur les pêches.
4. Ciseler les feuilles de menthe : les empiler puis les rouler, couper ce rouleau très finement à la perpendiculaire.
5. Parsemer les fruits de menthe et bien mélanger.
6. Déguster aussitôt ou placer au réfrigérateur environ 30 minutes pour que le dessert soit bien rafraîchissant.



# Semaine des saveurs : Idées de recettes



## *Cake à l'ail des ours, tomates confites et emmental*

250 g de farine

1 sachet de levure chimique

3 œufs

120 g de lait ½ écrémé

120 g d'huile d'olive

100 g de tomates confites

120 g d'emmental

80 g d'ail des ours

Sel

Poivre

### *Le savais-tu ?*

L'ail des ours se cultive au printemps mais pour faire cette recette toute l'année, tu peux ramasser l'ail des ours et le congeler pour l'utiliser plus tard.

### *Recette :*

1. Préchauffer le four à 200°C et chemiser votre moule à cake.
2. Couper les tomates confites ainsi que l'emmental en petits cubes, ciseler l'ail des ours et réserver la garniture.
3. Dans un saladier mélanger les œufs, le lait et l'huile.
4. Verser progressivement la farine et la levure en mélangeant bien pour ne pas avoir de grumeaux.
5. Ajouter la garniture à la préparation.
6. Verser la pâte dans le moule à cake chemisé (tapisser les parois d'un moule avec du beurre et de la farine pour éviter que ça colle).
7. Enfourner le cake en baissant la température à 180°C, cuire pendant 40 à 45 minutes.