

- ✓ *Salade de Courgettes et Tomates*
- ✓ *Chausson au Poulet*
- ✓ *Soupe de Melon*

Chausson au Poulet

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour la pâte brisée allégée en matière grasse

- ✓ 200 g de farine
- ✓ 50 g de petits suisses
- 50 g de margarine ou de beurre
- une pincée de sel

Pour la garniture :

- ✓ 2 blancs de poulet
- ✓ 1 œuf entier + 1 jaune
- ✓ 1 oignon coupé en dés
- ✓ basilic haché
- 180g de chèvre frais ou de ricotta
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- Sel, poivre



Préparation de la recette :

- Faire chauffer la margarine jusqu'à ce qu'elle ait entièrement fondue et mélanger avec le petit suisse.
- Ajouter alors la farine d'un seul coup et mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance ferme.
- Etaler la pâte et former des cercles afin de faire les chaussons.
- Coupez le poulet en cubes, le faire cuire avec l'oignon
- Mélanger la ricotta avec l'œuf, du sel et du poivre.
- Couper les poivrons en petits cubes.
- Ajouter au mélange les poivrons et les dés de poulet/oignons ainsi que le basilic.
- Garnir de farce la pâte et refermer le chausson en soudant bien les bords à l'aide d'une fourchette.
- A l'aide d'un pinceau, répartir le jaune d'œuf sur les chaussons.
- Cuire 15 min au four à 200°C

Mes notes :

Salade de Courgettes et Tomates

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 4 courgettes
- ✓ 12 tomates cerise de différentes couleurs
- ✓ 1 citron
- ✓ 2 cuillères d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ sel et poivre
- ✓ 1 bouquet de coriandre fraîche



Préparation de la recette :

- Laver et couper les courgettes en fines tranches avec un économiseur ou les râper comme des carottes.
- Coupez les tomates en 2.
- Ajouter le jus du citron, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre ainsi que les herbes.
- Laisser mariner au frigo pendant une heure minimum.
- Servir très frais.

Soupe de Melon

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 3 melons mûrs et fruités
- ✓ 250g de noix de jambon ou de jambon cru
- ✓ basilic + thym si entrée ou menthe si consommé en dessert



Préparation de la recette

- Couper les melons en 2.
- Les épépiner et les vider de leur chair qui sera mixée avec les herbes
- Saler, poivrer.
- Couper le jambon cru en fines lamelles et les placer au milieu des demi-melon.
- Remplir de la soupe les demi-melon avec le jambon cru et mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Mes notes :