

Mousse aubergines- tomates



3 aubergines, 4 tomates bien mûres, 1 c. à s. de graines de sésame, 2 gousses d'ail, 2 blancs d'œuf, 1 yaourt nature, sel, poivre

Préchauffez le four th 8 (240°).

Emballer les aubergines dans du papier d'aluminium, enfournez et laissez cuire 20 minutes. Sortir les aubergines du four, coupez-les en deux et récupérez la chair avec une cuillère. Réservez.

Mettez le four sur thermostat 6 (180°). Entaillez en croix la partie arrondie des tomates. Plongez-les dans l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher égouttez et rafraîchissez-les.

Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en morceaux. Pelez et hachez les gousses d'ail. Mettez la chair d'aubergines, les morceaux de tomates, les gousses d'ail, les graines de sésame et le yaourt nature dans un mixeur. Mixez à puissance maximale jusqu'à obtention d'une purée fine. Versez-la dans un saladier. Salez et poivrez. Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la purée d'aubergines et tomates. Versez la préparation dans une terrine. Placez la terrine dans un bain-marie. Couvrez la terrine et enfournez.

Faites cuire 1 heure 30. Sortez la terrine du four et du bain-marie. Laissez tiédir avant de servir.

Fondant au roquefort

150 g de roquefort, 25 cl de crème fraîche, 4 œufs entiers, + 2 jaunes, huile d'olive



Préchauffer le four th 5/150°.

Dans une petite casserole, faire fondre sur feu doux le roquefort dans la moitié de la crème fleurette. Dans un bol, mélanger les œufs avec le restant de la crème. Ajouter la crème au roquefort tiède, poivrer. Verser dans 4 ramequins et faire cuire au four au bain marie pendant 30 minutes.

Servir tiède sur une petite salade de feuilles d'épinards assaisonnée d'un peu d'huile d'olive.

Langues d'agneau en sauce relevée et aux pois chiches

4 langues d'agneau, 3 gousses d'ail dégermées, 4 c. à s. d'huile, sel, poivre, 1 petit piment (facultatif), 1 pincée de cumin moulu, 1/2 c. à c. de paprika, 1 tomate rouge bien mûre et pelée, 100 g de pois chiches précuits, + ou - 1/2 litre d'eau, 1 petit filet de vinaigre

Mettre les langues à bouillir dans de l'eau froide puis leur enlever la peau dure. Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer, l'ail écrasé et les épices : sel, poivre, cumin et paprika. Le piment est facultatif à ne rajouter que si on apprécie les plats relevés. Rajoutez alors les langues coupées en tranches pas trop fines, afin de les faire revenir. Rajoutez la tomate pelée, égrainée et coupée en morceaux. Mouillez avec un tout



Photos : DR

petit peu d'eau, rajoutez les pois chiches et portez à ébullition. Dès les premiers frémissements, rajoutez le reste d'eau et faire cuire à couvert sur feu moyen environ une

heure trente, en veillant à régulièrement surveiller le niveau de l'eau. Servir très chaud avec un filet de vinaigre dans chaque assiette.

Le melon est diurétique



On oublie l'idée selon laquelle le melon, comme les crudités, ferait gonfler. Au contraire, grâce à sa richesse en potassium, il aide à éliminer l'eau en excès. Un bon équilibre sodium/potassium favorise en effet les échanges hydriques et empêche les gonflements liés à la rétention d'eau dans les tissus. Appréciable en été si on est sujet aux jambes «façon poteaux» ou aux doigts boudinés.

Tarte à la crème patissière

POUR LA PÂTE : 200 g de farine, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, 1 cuillère à soupe à sucre, 1 sachet de sucre vanillé (NOUARA)
POUR LA CRÈME : 1/4 de litre de lait, 4 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de farine, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 sachet de sucre vanillé (NOUARA)



La pâte : Mettre dans un faitout la farine, le sucre, le sucre vanillé et le beurre, et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte sablée, puis ajouter les jaunes d'œuf. Mettre la pâte au frigo environ 30 minutes. Etaler la pâte dans un moule, faire cuire pendant 20 min.

La crème : Mettre les œufs, le sucre, le sucre vanille, la farine et mélanger. Ajouter le lait. Mettre le mélange dans une casserole et porter sur le feu. Mélanger bien jusqu'à ce que le mélange devienne fluide. Décorer la pâte avec la crème à l'aide d'une poche à pâtisserie.

Riz frit



3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri haché finement, 1 oignon haché finement, 2 tasses de reste de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à s. de sauce soya, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à s. d'huile végétale, sel et poivre au goût

Dans un grand poêlon

antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et le céleri. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. Verser dans ce mélange la sauce soya. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.