Salade de champignons et tomates
Riz à l'aubergine
Abricots cuits et brucchio

(quantités pour 4 personnes)

Ordre de préparation : 1 le dessert, 2 le plat de résistance, 3 l'entrée

Salade de champignons et tomates

- 4 gros champignons de Paris bruns émincés (4x100 g environ)
- 2 tomates en rondelles
- 1 oignon rouge émincé
- sauce avec le jus de 2 citrons, de l'huile d'olive (2 à 3 càs), de la levure maltée (1 càc), du basilic frais émincé en bonne quantité … (et facultatif 1/2 càc de tamari)

Mélanger le tout au dernier moment et apprécier cette nature qui fait tant de bien…

Riz à l'aubergine

- 1 aubergine, 400 g
- 1 gros oignon blanc, 200 g
- du riz rond de Camargue semi-complet (200 g ou une tasse de 20 cl)
- eau : 4 tasses, 80 cl
- du sel aux herbes, de l'huile d'olive
- du persil émincé, 2 càs
- du basilic frais, 1 càc

1 Eplucher l'aubergine et la couper en petits cubes. Emincer l'oignon.
2 Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer 6 càs d'huile d'olive douce, y verser l'aubergine et l'oignon et les faire revenir.
3 Quand le mélange commence à dorer, ajouter le riz et remuer pendant 2 minutes. Recouvrir de 50 cl d'eau et laisser cuire à feu doux sans couvercle.
4 Quand le riz a tout absorbé, saler et ajouter ce qui reste d'eau (30 cl). Continuer la cuisson jusqu'à ce que le riz ait, à nouveau, tout absorbé.
5 Au moment de servir, ajouter le sel aux herbes, le persil et le basilic ; mélanger et déguster.

Abricots cuits et brucchio

Dans une cocotte à fond épais, faire cuire à petit feu une quinzaine d'abricots (1 kg), dénoyautés et coupés en 4. Feu éteint, rajouter 2 càs de sirop d'agave et laisser refroidir.
Servir bien frais avec du brucchio, fromage frais corse de brebis, ou tout autre fromage frais de votre choix.
Un vrai délice !!!

Remarque : pour un peu plus de protéines dans ce repas, proposer du fromage ou avec l'entrée, du « faux-mage à l'ail et à la ciboulette » à préparer la veille (R2 dans la rubrique « recettes »)