Salade de tomates et de pêches
Sauté de chou au cabillaud
Pommes vapeur

Salade de tomates et de pêches

1 Choisir des tomates de plusieurs couleurs, des pêches de vigne (c'est la saison) ou des pêches jaunes, compter 1 pêche pour 3 tomates moyennes.
2 Couper tomates et pêches dénoyautées et épluchées (avec un rasoir à légumes) en quartiers fins.
3 Assaisonner au moment de servir avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, un peu de sel et du basilic ciselé.
C'est joli et super bon !!!

Sauté de chou au cabillaud et pommes de terre vapeur (pour 2 personnes)

- 2 càs d'huile d'olive
- 1 cm de gingembre frais épluché et haché, 4 gousses d'ail hachées, 1/2 càc de curcuma
- 2 oignons blancs émincés
- 1 petit piment, sans les graines, haché
- 1/2 poivron orange coupé en gros morceaux
- 3 morceaux de cabillaud congelé
- 1/2 chou vert ou blanc émincé à la mandoline
- 2 ou 3 tomates coupées en morceaux
- sel aux herbes, tamari

1 Chauffer le wok, verser l'huile d'olive, chauffer à nouveau ; ajouter le gingembre, l'ail et le curcuma, remuer une minute. Verser l'oignon blanc, remuer 2 minutes pour qu'il s'imprègne des épices
2 Ajouter le piment et le poivron, remuer une minute ou deux.
3 Déposer le cabillaud, le laisser décongeler tout en remuant, le couper en morceaux quand il est décongelé.
4 Ajouter le chou, bien mélanger le tout et cuire une minute.
5 Repousser l'ensemble sur le bord pour libérer le centre du wok, y déposer les tomates, les chauffer une minute tout en les remuant.
6 Mélanger le tout, saler et ajouter 2 càs de tamari.

Servir avec des pommes de terre épluchées et cuites à la vapeur (3 par personne) ; choisir des pommes de terre fermes (pompadour).

Bon appétit