



## SOUPE FROIDE DE TOMATES ET DE FRAISES

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tasses de tomates coupées en cubes</li><li>• 2 tasses de fraises coupées en deux</li><li>• 1 tasse de concombres coupés en cubes</li><li>• 1 fleur d'ail, hachée</li><li>• 1 c. à thé de tabasco</li><li>• 1 c. à table de vinaigre de vin</li><li>• 6 feuilles de basilic frais</li><li>• 1 c. à thé de sel</li><li>• 1/4 tasse d'huile d'olive</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Déposer tous les ingrédients de la soupe dans un mélangeur et pulvériser jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.</li><li>2. Laisser refroidir le mélange au frigo pendant environ 30 minutes.</li></ol>

Source : <https://www.ledevoir.com/vivre/recettes/530297/recette-de-soupe-froide-de-tomates-et-fraises>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / [info@cchsf.ca](mailto:info@cchsf.ca)

## CROÛTONS AU SAUMON FUMÉ, CHÈVRE ET AVOCAT

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 baguette française</li> <li>• Huile de pépins de raisin</li> <li>• 50ml (3 c. à soupe) de fromage de chèvre nature</li> <li>• 50ml (3 c. à soupe) de fromage mascarpone</li> <li>• 200g (8 oz) de saumon fumé, tranché</li> <li>• 1 avocat mûr, en tranches fines</li> <li>• 1 tomate tranchée</li> <li>• 1 courgette tranchée</li> <li>• Thym frais</li> <li>• Fleur de sel</li> <li>• Poivre noir du moulin</li> <li>• Câpres au goût</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Couper la baguette en croûtons et les badigeonner d'huile de pépin de raisin.</li> <li>2. Griller le pain des deux côtés sous un grill bien chaud</li> <li>3. Mélanger le fromage de chèvre et le mascarpone ensemble. Tartiner généreusement le pain avec le mélange de fromage.</li> <li>4. Faire revenir dans l'huile, la courgette et laisser cuire environ 10 minutes. Puis, ajouter la tomate et laisser cuire encore 2 minutes.</li> <li>5. Disposer les tranches de saumon fumé, les tranches d'avocat et la poêlée de courgettes et de tomates sur le fromage.</li> <li>6. Parsemer de thym, de fleur de sel, de poivre du moulin et de câpres.</li> </ol>

Source : <https://zeste.ca/recettes/croutons-grilles-au-saumon-fume-chevre-et-avocat>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / [info@cchsf.ca](mailto:info@cchsf.ca)