



CAHIER DE VACANCES



DÉCOUVREZ LE CALENDRIER DES FRUITS ET
LÉGUMES DE L'ÉTÉ AINSI QUE DES JEUX, DE LA
CULTURE ET BIEN D'AUTRES CHOSES...

SALADE TOMATES FÊTA

Un classique frais, avec un
twist pour + d'originalité

TARTARE DE SAUMON

La simplicité au service de
vos papilles

MOUSSE À LA FRAISE

Pour le plaisir de toute la
famille

SMOOTHIE POP

Boost d'énergie assuré tout
l'été



La saison des salades peut commencer

Et ce tout l'été, pour vous rafraichir, et au plus grand bonheur de vos papilles !

Ici on mise sur l'originalité avec l'ajout de la pastèque à votre entrée habituelle.



Pour : 4 personnes

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS



3 ou 4 tomates



1 pastèque



200g de fêta



1 oignon



1 branche de menthe



2 ou 3 cuillères d'huile d'olive

1. Emincez l'oignon ainsi que les tomates
2. Coupez en petits morceaux la pastèque et la fêta
3. Hâchez la menthe et la mélanger avec de l'huile d'olive
4. Assaisonnez à votre convenance avec sel/poivre
5. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et réserver la salade au frais (30 min minimum) avant de la servir

NOTES





Tartare de saumon avocat mangue

Frais et gourmand, ce tartare de saumon est idéal accompagné d'une salade



Pour : 4 personnes

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

-  400g saumon frais
-  2 tranches de saumon fumé
-  1 avocat
-  1 échalote
-  1 oignon
-  1/2 citron
-  1 mangue (facultatif)

1. Découpez le saumon frais et fumé en petits cubes et réservez-les dans un saladier
2. Pressez le citron et intégrez le jus ainsi que l'huile d'olive aux saumons, mélangez et laissez au frais
3. Epluchez les avocats, coupez les en morceaux et réservez-les dans un bol
4. Hâchez l'échalote et l'oignon, puis les intégrer au mélange duo de saumon
5. Dressez les tartares à l'aide d'un emporte-pièce, en commençant tapissant le fond d'avocat, puis du mélange duo de saumon
6. (Facultatif) vous pouvez également couper une mangue en petits cubes et l'ajouter au dessus du saumon

NOTES

Une mousse aérienne et fraîche



Pour : 4 personnes

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

	200g	de fraises
	20g	de sucre
	200g	de mascarpone
	2	blanc d'oeuf
	1	bouquet de basilic

1. Lavez et équeutez les fraises, puis les passer au mixeur pour obtenir un coulis
2. Fouettez la mascarpone avec le sucre et y ajouter le coulis de fraises
3. Battez les oeufs en neige et les incorporer délicatement au coulis de fraises
4. Versez l'appareil dans des verrines et laissez les reposer au réfrigérateur
5. Ajoutez 1 à 2 feuilles de basilic par verrine

NOTES

LE SAVIEZ-VOUS ?

La fraise est une excellente source de vitamine C et de vitamine B9. C'est également un fruit peu calorique, composée à 90% d'eau.





Smoothie Pop

Pour vous booster du matin jusqu'au soir !



Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS



3

nectarines



300g

framboises



1

yaourt nature



glaçons

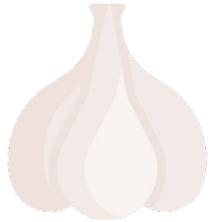
PRÉPARATION

1. Découpez les fruits en morceaux
2. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse
3. Ajoutez des glaçons et mixez à nouveau
4. Versez le smoothie dans des verres, place à la dégustation !

NOTES

Fruits & légumes d'été

LÉGUMES



Ail



Artichaut



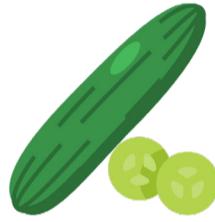
Aubergine



Brocoli



Carotte



Concombre



Courgette



Fenouil



Haricot vert



Oignon



Petit-pois



Poivron

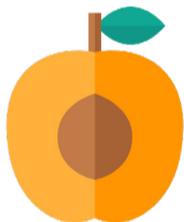


Pomme de terre

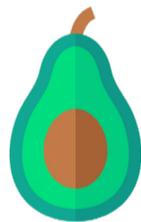


Radis

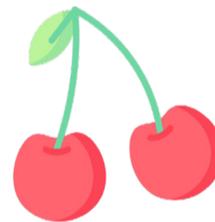
FRUITS



Abricot



Avocat



Cerise



Figue



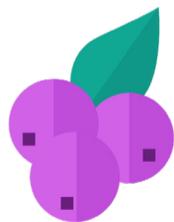
Fraise



Framboise



Melon



Myrtille



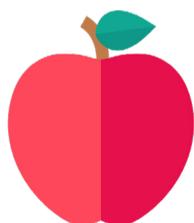
Pastèque



Pêche



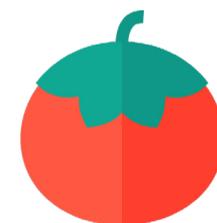
Poire



Pomme



Prune



Tomate

Jeux

RELIEZ CHAQUE CAPITALE AVEC SON PAYS

- | | |
|---------------|-------------|
| Arménie • | • Quito |
| Belgique • | • Nairobi |
| Canada • | • Mexico |
| Croatie • | • Ottawa |
| Equateur • | • Zagreb |
| Japon • | • Manille |
| Kenya • | • Caracas |
| Lettonie • | • Ankara |
| Mexique • | • Erevan |
| Philippines • | • Bruxelles |
| Turquie • | • Tokyo |
| Venezuela • | • Riga |

SUDOKU - MEDIUM

	5	1			4		7	
4				5	7		3	1
		7	6		3			9
								3
							1	5
		4		6			2	8
		3			6			
	2	8	7	4	5			
9			8	3			5	7

DÉCHIFFREZ LE CODE POUR RETROUVER LE SENS DU MESSAGE :

Complétez chaque symbole avec la lettre qui lui est associée



Retrouvez la lettre associée à chaque symbole





L O H U R S A D I



C Q



Vous souhaitez recevoir plus de contenu ?

Scannez ce QR code et recevez du contenu selon vos préférences :



Ou cliquez sur ce lien :



<https://www.serviceagenda.fr/EA24/>