

La semaine
fraîch'
attitude

Du 13 au 22 juin 2014



**Ma recette
coup de cœur :**

Avec
Les fruits et
Légumes frais

Cocktail tomate fraise au basilic

Proposée par : L'atelier de l'île de Nantes avec Interfel, les habitants et partenaires du quartier

Saison :

Hiver

Printemps

Été

Automne

Ingrédients :

Pour 1 litre de cocktail :

500 g de fraises,

4 tomates grappe

8 feuilles de basilic

1 c à s de vinaigre balsamique

2 c à s d'huile d'olive

1 pincée de sel (ou sel de céleri).

Santé publique

VILLE DE
Nantes

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



La semaine fraîch' attitude

Du 13 au 22 juin 2014



Avec
Les fruits et
Légumes frais

Préparation :

Laver les fraises et les tomates.

Equeuter les fraises et détailler grossièrement les tomates.

Les déposer dans le bol du blender.

Verser le vinaigre balsamique, le sel et l'huile puis mixer.

Laver les feuilles de basilic, les sécher et les ciseler finement.

Ajouter le basilic ciselé dans la préparation et mélanger.

Servir frais.

Astuces:

Pour une version sucrée : porter à 2/3 la proportion de fraises et réduire celle des tomates à 1/3. Au besoin, sucrer légèrement au sirop d'agave.

Astuce

Pour une version sucrée : porter à 2/3 la proportion de fraises et réduire celle des tomates à 1/3. Au besoin, sucrer légèrement au sirop d'agave.