

Août 2017



## Tarte de polenta aux légumes d'été et bacon

Salade verte, vinaigrette

Yaourt nature

## Smoothie framboise et pastèque

### Tarte de polenta aux légumes d'été et bacon

- 160g de polenta précuite
- 4 petites courgettes
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- ½ aubergine
- 60g de copeaux de parmesan
- 4 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- 150 g de bacon
- Sel et poivre

#### Ingrédients pour 6 personnes

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Couper les tomates en 4. Couper les courgettes, l'aubergine et le poivron en morceaux de taille moyenne. Disposer ces légumes dans un saladier. Arroser d'huile d'olive, ajouter l'ail pressé. Saler, poivrer et bien mélanger.

Répartir ce mélange de légumes bien à plat dans la lèchefrite et enfourner 45 à 55 minutes. Verser la polenta dans 80cl d'eau bouillante salée et remettre à chauffer tout en remuant constamment pendant 5 minutes. Verser la polenta dans un grand moule à gâteau légèrement beurré. Former un rebord tout autour, en se servant du dos d'une cuillère mouillée. Laisser refroidir un peu puis tapisser le fond de la tarte de coulis de tomates. Ajouter les légumes par-dessus, puis disposer le bacon préalablement coupé en lanières. Parsemer de parmesan en copeaux. Enfouner 10 minutes. A la sortie du four, ajouter le basilic ciselé.

### Smoothie framboise et pastèque

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de pastèque
- 500g de framboises
- 1 banane
- 10 feuilles de menthe



Eplucher et couper la banane et la pastèque en morceaux (enlever les pépins si nécessaire). Dans un blender, mettre la banane, la pastèque, les framboises et la menthe. Mixer.

Equivalences glucidiques : 1 part de tarte à la polenta = 20g de glucides  
1 portion de smoothie = 20g de glucidiques = 1 portion de fruit