



# Recettes d'été rafraichissantes

**L'été sera chaud** (*dans les T-shirts et les maillots!*). Quand le mercure monte, il nous faut des plats légers et de la fraîcheur! À Singapour, nous avons développé une **vraie compétence pour les recettes rafraichissantes**. Et c'est de bon coeur que nous la partageons aujourd'hui.

**Voilà l'été, voilà l'été!** Et voici donc nos **recettes cool** !

## Le gazpacho la star de l'été



#### *Gaspacho Tomate Pastèque*

En rouge et vert, j'exhiberai mon flair, j'irai plus haut que les tomates coutumières! Non, non non on n'achète pas le gaspacho en brique au supermarché mais on y rajoute le fruits le plus frais de l'été : **la PASTÈQUE**. Et on **frime** en l'accompagnant d'un **yaourt aux herbes** et d'une tranche de **bruschetta**! Quel raffinement, c'est une recette rafraichissante de **Susanne Despatures**!

[accordions id='5029']

[accordions id='5033']

## La courgette devient l'ami des enfants

Voici venu le temps des grincements de dents, pour les enfants, la courgette est un monstre méchant! Mais tout ça c'était avant! Avec la tarte fine courgette parmesan on se lève tous pour la courgette! Merci Susanne.

#### *Tarte Fine Courgette Parmesan*

[accordions id= »5038"]

## Quinoa : t'es ok, t'es bath, t'es /N!

Le **quinoa**, c'est une céréale à l'**indice glycémique** tellement bas que la salade de riz n'a plus cours ! Cette recette est délicieuse et la **sauce citronnée allégée en huile** lui ajoute du peps! Recouvert de pignons de pin et d'amandes bien grillés, vous ferez un tabac...euh non pas un tabac c'est pas in.. Une recette ultra rafraichissante de Susanne.

[accordions id= »5040"]

## Une aubergine-citron s'il vous plaît!

Murie sous le soleil exactement, l'aubergine est LE légume de l'été par excellence. Très bien mise en valeur dans cette salade légèrement citronnée et très rafraîchissante.



*Un de nos légumes d'été préféré...*

[accordions id='5046']

## Salade minute!

[accordions id= »5043"]

## J'veux du soleil... et de la mozzarella!

Tout le monde connaît la **salade Caprese** (mozzarella, tomates et basilic) qui nous arrive d'Italie. Essayons des variantes tout aussi fraîches et de saison. Cet été varions les couleurs! Faire une virée à 2 ...



*Salade caprese revissée avec des figues fraîches*

[accordions id='5095']

## Une soupe par cette chaleur ? Allô quoi!

Une soupe chaude en pleine chaleur, même pas peur quand on habite en Asie! 68 millions de Thaïlandais ne peuvent pas se tromper!

LIRE AUSSI RECETTES HEALTHY VEGETARIAN

Attention, si vous voulez préparer cette soupe en France, pensez à faire quelques courses avant de partir. Vous aurez besoin de bâtons de citronnelle, de galanga (aussi appelé ici blue ginger), de feuilles de citron combava (kafir lime leaves) et de citrons verts. D'autres idées de choses à rapporter cet été ici.



*Citronnelle, coco et piment ! Miam!*

[accordions id= »5041"]

## Charlotte avec un ingrédient mystère?

Avec son délicat nuage de mousse recouvrant un onctueux fromage blanc fondant, il vous fait frissonner de plaisir! C'est, c'est c'est.....

*Vous frissonnez?*

[accordions id= »5044"]

## Pour ceux qui ont la clim !

Le pain s'est perdu dans cette recette...on l'a remplacé par de la brioche. Difficile de faire plus calorique et délicieux! D'ailleurs on n'a pas chaud! J'veux du soleil!

[accordions id='5058']

À table!

**Valérie Mahieddine, Caroline Combaz, Sophie Merlin, Marie-Hélène Mansart, Amélie Boutry, Caroline Sambuy**

*Un grand merci à **Susanne Despature** de **Kitch'n Coach** pour ces recettes délicieuses. Regardez aussi ses astuces pour des crêpes délicieuses !*

*Susanne est **passionnée de cuisine** depuis l'enfance. Formée à l'école hôtelière de Lausanne (EHL), Suisse - son pays natal - elle vit depuis plusieurs années Singapour. Sa spécialité : **une cuisine française avec une touche asiatique**.*

***Vous pouvez suivre Susanne et Kitch'n Coach sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram). [sd.kitchncoach@gmail.sg](mailto:sd.kitchncoach@gmail.sg)***