



Apéritif

Pour changer des produits apéritifs habituels, pensez aux :

Brochettes selon la saison :

- de fruits : pomme, raisin, poire, melon, pastèque, ananas...
- de légumes : tomates cerises, champignons de Paris crus, concombre, radis, cornichons... à associer éventuellement avec des dés de jambon ou de fromage



Légumes crus :

bâtonnets de concombre, carotte, céleri, choux-fleur, radis...

accompagnés de sauces : fromage blanc ou yaourt avec jus de citron, sel, poivre, et selon les goûts : ciboulette, curry, cumin, moutarde...

Produits de la mer :

crevettes, dés de poisson crus marinés au jus de citron,, rillettes de thon confectionnées avec du fromage frais et des herbes....



Profitez-en pour faire découvrir à votre entourage d'autres boissons :
cocktails de jus de fruits frais ou de légumes (jus de tomates, carottes...)



Pique-nique

Pour le sandwich jouez la variété : pain complet, pain aux céréales, avec poulet, oeuf, thon, jambon, bacon, ou fromage...



à compléter avec des crudités : tomate, salade verte, concombre...

et selon les goûts des condiments (cornichons, oignons blancs...).

Et pour changer de la mayonnaise préférez la moutarde, le fromage blanc battu relevé d'herbes

Vous pouvez opter pour des **salades composées** à base de légumes et de féculents (salade niçoise, salade de riz ou de pâtes, taboulé.....), les compléter de viande froide (filet de porc, poulet...), d'oeuf ou poisson (en conserve ou fumé)

Pour le dessert, pensez aux fruits frais, compotes, salades de fruits...

Barbecue

Si vous organisez régulièrement des barbecues, pensez aussi aux :

viandes blanches : poulet, dinde, veau, filet mignon...

viandes rouges : bœuf, magret de canard dégraissé et mariné...

produits de la mer : thon, saumon, truite, dorade, cabillaud, sardines, maquereaux, crevettes...



Les légumes trouvent facilement leur place dans un menu d'été sous forme de salades composées, brochettes (poivrons, champignons crus, courgettes, oignons, tomates...) à mettre sur le grill ou marinés (aubergines, courgettes, fenouils, tomates, poivrons) dans un peu d'huile d'olive et d'herbes.

Quant aux **desserts**, variez les plaisirs : salades de fruits frais, banane cuite dans sa peau, fruits en papillotes (agrémentés selon les goûts de feuilles de menthe, cannelle, miel, zestes de citron...)

Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

