

# Miam, c'est l'été !

Avec ce menu tout en couleurs,  
votre petit va se régaler de nouvelles saveurs.

## L'entrée

Le petit  
velouté mixé



## Le dessert

Le cornet  
de fruits  
frais



## Le plat

Le mini-soufflé  
tout léger



# LE PETIT VELOUTÉ MIXÉ



Pour 4  
personnes



Préparation  
15 minutes

## Il faut

- 4 petites betteraves cuites et épluchées
- 80 g de chèvre frais (en garder un peu pour la présentation)
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 4 verrines



**+**  
À déguster  
avec des  
mini-sablés  
salés !

## Comment on fait

**1.** Mixer finement les betteraves. Incorporer le fromage et donner un tour de mixeur.

**2.** Délayer avec le bouillon de légumes. Ajouter l'huile d'olive et mélanger. Assaisonner à son goût.

**3.** Verser dans les verrines. Dans chacune, émietter le reste du fromage. Placer 1 heure au réfrigérateur.

# LE MINI-SOUFFLÉ TOUT LÉGER



Pour 4  
personnes



Préparation  
15 minutes



Cuisson  
25 minutes

## Il faut

- 3 courgettes épluchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- de la ciboulette
- 4 œufs
- 20 cl de crème fleurette
- sel et poivre
- 1 plaque de moules à muffins



On peut ajouter un peu de fromage râpé au mélange avant cuisson.

## Comment on fait

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Épépiner les courgettes et les couper en petits dés. Faire revenir dans l'huile avec la ciboulette. Couvrir et laisser fondre 10 min.

**2.** Pendant ce temps, battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, puis mélanger avec les courgettes cuites. Saler et poivrer à son goût.

**3.** Beurrer les moules. Verser la préparation dedans. Faire cuire 25 min. Laisser refroidir avant de démouler.

# LE CORNET DE FRUITS FRAIS



Pour 4  
personnes



Préparation  
10 minutes

## Il faut

- des fruits frais
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 cornets gaufrette

## Comment on fait

1. Dans un saladier, couper les fruits en petits dés. Ajouter le sucre vanillé.
2. Garder la salade de fruits au réfrigérateur. Garnir les cornets au moment de servir.



**+**  
Des cornets  
gaufrette seront  
plus résistants  
que des cornets  
classiques.

