

# Juillet

Soupe froide melon tomate  
Caviar d'aubergines au crabe

## Soupe froide melon tomate

Ingrédients pour 4 personnes  
250 g de chair de melon (assez mûr si possible)  
3 tomates ébouillantées et sans peau ni pépins  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
8 à 10 feuilles de basilic  
sel et poivre du moulin

### Recette :

Vider le melon. Le découper en dés.  
Monder les tomates et les épépiner.  
Mixer le tout avec le vinaigre, huile et feuilles de basilic.  
Ajouter sel et poivre.  
Mettre au frais jusqu'à la dégustation.

Temps de préparation 15 min.

Atout santé : Entrée fraîcheur, légère, apportant vitamines, minéraux et beaucoup d'eau.

## Caviar d'aubergines au crabe

Ingrédients pour 8 personnes:  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 aubergines  
2 gousses d'ail (ou + si vous aimez)  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
sel, poivre (ou paprika)  
1 boîte de chair de crabe

### Recette

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).  
Laver les aubergines et les couper dans le sens de la hauteur. Les mettre au four à 200°C (thermostat 7) sur une plaque à pâtisserie côté peau au dessus, laissez cuire 45 minutes.  
Après sortie du four des aubergines laisser refroidir.  
Enlever la chair des aubergines la mettre dans un blinder avec l'ail pressé, le citron, l'huile, le sel, le poivre. Bien mixer.  
Ajouter le crabe.  
Dans les verrines mettre une couche de chair de crabe, une couche de caviar d'aubergine terminer par un peu de crabe.  
Mettre au frais jusqu'au service.

Temps de préparation 20 min. Temps de cuisson 45 min.

Atout santé : Les aubergines sont riches en fibres, en potassium, magnésium et en eau. Elles sont peu caloriques et rassasiantes.