

Profitez des bienfaits des produits de saison !

Publié le 16/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Osez le sucré salé pour vos plats de l'entrée au dessert : tout est possible ! Pourquoi pas des rougets barbets à la plancha avec une sauce à base de cassis ?

Pour les barbecues, outre les viandes, les poissons sont à l'honneur pour les festivités de l'été et leurs vertus sur la santé: calmar, grondin rouge, homard, langoustine, Saint-Pierre, sardine, tourteau breton... ils serviront de base pour vos différents mets. A la plancha, en papillote, snacké pour le thon ou le saumon, à l'étouffée pour un maquereau de ligne à la moutarde, les modes de cuisson sont nombreux.

Concernant l'accompagnement et les légumes, on peut facilement varier les recettes avec l'aubergine, la carotte, le chou, le concombre, le fenouil, sans oublier la tomate. Crus ou cuits, associés à des huiles végétales de bonne qualité et de première pression à froid (olive, sésame, noisette, colza...), les légumes permettent de réaliser des soupes froides, gaspachos, salades composées, et réductions pour réaliser notamment des sauces équilibrées et savoureuses.

Enfin, agrémentez vos repas avec une note fruitée et vitaminée avec par exemple de l'ananas, du cassis, de la fraise, du melon ou encore des nectarines... Réalisez des coulis, smoothies rafraîchissants, des salades colorées et hydratantes, ou tout simplement consommez-les à l'état brut. Aussi, en brochettes, les fruits accompagnent les viandes rouges ou blanches, apportent de la couleur et offrent une saveur sucrée à vos préparations salées.

Voici quelques idées de plats ensoleillés :

- Salade de chou brocoli à l'échalote.
- Effilochée de poireau et réduction de betteraves.
- Carpaccio de bœuf aux agrumes, gaspacho de potiron.
- Tartare de thon et saumon aux trois poivrons, salade de chou rouge aux noix.
- Suprême de poulet mariné aux agrumes et aux baies roses, gratin de tomates.
- Aiguillettes de canard au miel, petits navets caramélisés.
- Filets de sole, purée de carottes au cumin.
- Mousse de kaki au gingembre.
- Soupe de pêches à la menthe.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Nos conseils pour retrouver énergie et vitalité

17/05/2019

5 minutes de lecture

Une baisse d'énergie doit être considérée avec attention tel un signal d'alarme transmis par notre organisme. Ne laissez pas une fatigue passagère s'installer, réagissez dès les premiers signes !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Comment entretenir sa vitalité grâce aux actifs naturels ?

14/12/2018

3 minutes de lecture

Certaines plantes peuvent contribuer à entretenir la vitalité comme le ginseng ou la gelée royale.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Des vitamines et minéraux pour les enfants

24/09/2021

3 minutes de lecture

L'enfance, une période durant laquelle les besoins en vitamines sont accrus.

[Lire la suite](#)