

# Gratin de patates et brocolis

## Ingrédients (4 personnes)

3 patates  
1 demi brocoli  
1 demi oignon  
2 cuillère à soupe de crème épaisse (ou 4 cuillère à  
coupe du mélange à fondu reçu lors de la distribution)  
1/2 tasse (50gr) de fromage râpé  
1 cuillère à soupe de beurre

## Préparation

1. Éplucher et couper en tranches de quelques CM les patates
2. Préchauffer le four à 400 degrés
3. Faire bouillir de l'eau salée et y faire cuire les patates pendant 15 minutes
4. Pendant la cuisson des patates, couper le brocoli
5. Ajouter le brocoli dans l'eau bouillante pour les 5 dernières minutes de cuisson
6. Couper finement l'oignon et le faire revenir à la poêle dans le beurre pour 5 minutes
7. Égoutter les morceaux de brocoli et de patate
8. Dans un plat allant au four, faites des couches de crème fraiche (mélange à fondu) et de patates/brocoli
9. Recouvrir de fromage et enfournez pour 20 minutes!

# Salade de fruits d'été

## Ingrédients

- 2 prunes, dénoyautées et tranchées
- 1 pamplemousse, dénoyauté et tranché
- 1 demi melon miel
- 1 tasse de raisin
- 1/2 concombre
- 1/3 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse de petites feuilles de menthe fraîche (facultatif)

## Préparation

1. Couper les fruits en cubes
2. Mélanger tous les ingrédients

## Trucs pour la congélation

Il est possible de congeler une salade de fruits pour 10 à 12 mois!

Pour ce faire, vous devrez simplement tremper les fruits dans du jus de citron (pour éviter le brunissement). Puis, sur une plaque de cuisson, étalez les fruits sans que ceux-ci se touchent. Mettez la plaque au réfrigérateur pour quelques heures. Vous pouvez ensuite mettre tous les fruits dans des sacs de congélation et le tour est joué!

# Pelures de pamplemousse confites

## Ingrédients

2 pamplemousses  
2 tasses de sucre  
1 tasse d'eau  
1/4 tasses de chocolat fondu (facultatif)

## Préparation

1. Bien nettoyer le pamplemousse
2. À l'aide d'un couteau, couper la pelure du fruit afin d'obtenir deux moitié de pelure
3. Couper celle-ci en fine lanières
4. Dans une casserole, couvrir la pelure d'eau froide et la mener à ébullition
5. Égouttez et répétez 4 fois de plus (cette étape permet de retirer l'amertume de l'écorce)
6. Dans la même casserole, dissoudre le sucre dans l'eau
7. Ajouter les lanières de pelures et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'un liquide épais (15 à 20 minutes)
8. Égouttez les lanières (idéalement sur une grille) et les tourner dans le sucre.
9. Laissez sécher 6h
10. Vous pouvez ensuite les tremper dans du chocolat fondu ou directement les déguster!