



### À NOUS, LES MIGNONNES MIGNONNETTES !

Cactus, tarte aux fraises, tarte au citron et pêche Melba, il y en a pour tous les goûts et de toutes les couleurs : 8,50 € l'ensemble Pop de 4 bouteilles de 5 cl de sirops parfumés. Alinéa. [www.alinea.fr](http://www.alinea.fr).



recettes : pâtes lisses, farcies ou nouilles chinoises, à déguster assis, debout et où vous voulez, deux minutes au micro-ondes, c'est prêt ! Pasta Box, Sodeb'ò, 3,50 € environ.

Toutprêt



## LE PRODUIT DU MOIS

Il est beau, il est riche (en oméga-3, vitamines et minéraux), c'est le cousin du thon et, surtout, il s'accommode de mille façons délicieuses ! Succombez au maquereau, peu onéreux et

source de multiples bienfaits, c'est le poisson number one à prendre dans vos filets cet été !

Maquereau frais, fumé ou en conserve, conseils d'achat et idées recettes sur le site [www.ofimer.fr](http://www.ofimer.fr).



RECETTE express

**COURGETTES FARCIES.** Cuire 200 g de riz thaï avec une pincée de gros sel Cérébos. Evider 8 courgettes cuites 15 mn à l'eau salée. Tailler la chair en dés avec un oignon, faire fondre à l'huile de sésame dans une poêle, mélanger au riz, farcir les courgettes, parsemer de coriandre et de cacahuètes pilées, arroser de pesto. Servir chaud.

## À lire

### DE L'ÉTAL À L'ASSIETTE.

Une collection amusante pour apprendre à se repérer sur les marchés, choisir les bons produits et réussir à coup sûr toutes les recettes sous la houlette d'une pro ! ... Et avec ça ma p'tite dame ?

Sonia Ezgulian, photos Emmanuel Auger, 16 €. Editions Stéphane Bachès.



## COCKTAIL d'été

**BOMBAY BAHIA :** verser dans un shaker rempli aux 3/4 de glace, 4 cl de Bombay Sapphire, 1 cl de sirop d'orgeat, 1,5 cl de sirop de tonka, 1,5 cl de sirop de lavande, 1 cl de cordial de fleurs de sureau et 1 goutte de curaçao, ajouter quelques graines de maniguette pilées, mélanger, filtrer. Servir avec des zestes de citron.

