



### Notre petit shopping



Assiette en mélamine motif fleurs, 4,25 € (Ø 21,5 cm), Hema.

Set de 6 pailles courbées en verre coloré + mini-goupillon, 10,50 €, Point Virgule, en vente chez Mathon.



Distributeur de boisson avec tressage, Garda Summer, 29,95 € les 3,40 l, ou, 34,95 € les 5,60 l, Leonardo (leonardo-france.fr).

### 1 Gaspacho à la feta

4 pers. 20 mn 30 mn 2 h

500 g de tomates • 2 poivrons rouges • ½ poivron jaune • 1 concombre • 100 g de feta • 2 oignons frais • 1 gousse d'ail • 100 g de mie de pain • 4 c. à soupe de vinaigre de xérès • 10 cl d'huile • piment moulu • 2 brins de basilic • sel.

**Réhydratez la mie de pain dans de l'eau.** Ébouillantez les tomates 30 secondes, pelez-les et épépinez-les. Concassez la chair. Épépinez les poivrons rouges et le concombre, taillez-les en dés. Pelez et émincez les oignons et l'ail.

**Réunissez le pain essoré avec les tomates, le concombre, les poivrons, l'ail et les oignons.** Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Versez l'huile et le vinaigre. Salez et pimentez. Mixez à nouveau, couvrez et réservez au moins 2 h au frais.

**Épépinez le poivron jaune et taillez-le en dés.** Effeuillez et ciselez le basilic, émiettez la feta. Répartissez le gaspacho dans de jolis contenants, ajoutez les dés de poivron, la feta et le basilic. Servez sans attendre.

### 2 Salade multicolore

4 pers. 10 mn

800 g de tomates (différentes tailles et couleurs) • 300 g de billes de mozzarella • 12 filets d'anchois à l'huile • 2 c. à soupe de vinaigre au choix (ou citron) • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de cerfeuil • quelques pousses de cresson (ou origan, basilic) • sel et poivre.

**Retirez le pédoncule des tomates,** coupez les plus grosses en rondelles et les plus petites en deux ou quatre quartiers. Égouttez les billes de mozzarella. Rincez et séchez les filets d'anchois (facultatif).

**Effeuillez et ciselez grossièrement le cerfeuil.** Émulsionnez le vinaigre avec l'huile, salez et poivrez. Mélangez tous les ingrédients de la salade, sans oublier les pousses de cresson. Servez bien frais.

### L'idée de Nathalie

#### EN CAS DE GROSSE CHALEUR

FAVORISEZ LES LÉGUMES ET LES FRUITS GORGÉS D'EAU. ÉVITEZ LES ALIMENTS TROP GRAS ET SUCRÉS. LORS DE LEUR DIGESTION, L'ORGANISME FOURNIT PLUS D'EFFORTS, CE QUI FAIT AUGMENTER LA TEMPÉRATURE CORPORELLE.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL, MÊME FROID, DÉSHYDRATE, TOUT COMME LES BOISSONS SUCRÉES. PRÉFÉREZ DE L'EAU ADDITIONNÉE DE RONDELLES DE CITRON ET/OU DE CONCOMBRE, DE FRAISES, DE MENTHE...