Menu estival

Les légumes et fruits d’été arrivent sur les étals ! C’est donc l’occasion de les mettre au menu, en optant pour des recettes aux accents méditerranéens : herbes aromatiques, huile ayant des propriétés nutritionnelles (huile de noix : riche en Oméga 3, bons pour le cerveau et le système cardiovasculaire, huile d’olive : riche en Oméga 9, bons pour le système cardiovasculaire) et épices viendront ainsi réveiller vos papilles.