

# Menus de saison – Août

Bonjour à toutes et tous,

Pour reprendre les traditions du blog, dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus Août. Ce sont des recettes publiées en Août ou dans les mois attenants. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. : )

---

## Les produits de saison

- **Légumes** : Les légumes du soleil sont dans leur pleine saison : *courgette, aubergine, tomate, poivrons, oignons, fenouil, ...* et l'on peut voir débarquer les courges d'été que sont les *pâtissons* !
- **Fruits**: Les fruits du tout début d'été laissent place aux fruits de milieu de saison comme les *prunes (sauvages, mirabelles, reine claudes), pêches de vigne, mûres, figues* puis sur la fin du mois les *poires* d'été à la texture fondante.
- **Fromages**: C'est la pleine saison des fromages de montagne comme le *reblochon*, de l'*ossau iraty* et de la *ricotta* artisanale.
- **Viandes et Poissons**: Les *moules et pétoncles* sont dans leur pleine saison, comme le *maquereau, le merlan et le thon rouge*. Côté viandes, *agneau, lapin, poulet et dinde* sont à privilégier.

# Les types de plats

*Côté salé*, pour nos menus août, plein phare sur les *salades fraîches*, les *marinades* pour viandes, poissons ou légumes ou encore les tartes salées d'été que l'on consommera en pique-nique, en plat ou entrée.

*En sucré*, on profite des fruits d'été en *salade de fruits fraîche*, en *tarte savoureuse*, en jus bien frais ou encore en *glace maison*.

---

## Les Bons-Plans

### Au Quotidien

- [Gaspacho andalou et brochette de pain grillé](#)
- [Maquereaux à la moutarde](#)
- [Porridge salé sarrasin tomate](#)
- [Salade pêches, prunes, mûres](#)

### A préparer à l'avance

- [Frittata de légumes du soleil](#)
- [Confiture de pêches au safran](#)
- [Cobbler de prunes au sarrasin](#)

### Repas de famille

- [Mijoté d'aubergines, poivrons, saucisses](#)
- [Tian d'aubergines au pesto](#)
- [Far aux mirabelles](#)

- [Tiramisu pêches amaretto](#)



Escargots feuilletés olives

## Apéritifs

- [Escargots aux olives](#)
- [Concombres à l'aigre douce](#)
- [Sandwiches de concombre au chèvre](#)
- [Raïta de concombre](#)

# Salades, Tartes, et entrées

- [Clafoutis basquaise](#)
- [Clafoutis de courgettes au curry](#)
- [Gaspacho andalou et brochette de pain grillé](#) (photo)
- [Salade de pois cassés, concombre, menthe](#)
- [Salade d'aubergines aux amandes](#)
- [Salade de tomates anciennes à la menthe](#)
- [Taboulé de sarrasin](#)
- [Tarte aux poivrons grillés et chorizo](#)
- [Tartines de tomates et fromage frais](#)



Gaspacho Andalou et brochettes de pain grillé

---



Maquereaux grillés, marinade asiatique (Corée)

## Plats Veggies, Viande, Poisson

- [Frittata de légumes du soleil](#)
- [Maquereaux grillés, marinade coréenne](#) (photo)
- [Maquereaux à la moutarde](#)
- [Mijoté d'aubergines, poivrons, saucisses](#)
- [Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale](#)
- [Omelette aux courgettes](#)
- [Porridge salé sarrasin tomate](#)
- [Poêlée de haricots tarbais, hariots verts, tomate](#)
- [Poivrons farçis merguez et boulghour](#)
- [Travers de porc laqué au soja](#)
- [Terrine de poissons, citron et curcuma](#)

---

# Accompagnements

- [Aubergines et poivrons confits au four](#)
- [Couscous en petits pains](#)
- [Croquettes de riz](#)
- [Pommes de terre à la crème de roquette](#)
- [Tian d'aubergines au pesto](#) (photo)
- [Salade d'aubergines aux amandes](#)
- [Salade de poivrons grillés et marinés](#)
- [Bulgur pilavi](#)



Tian d'aubergines au pesto



Terrine de fruits d'été

## Desserts

- [Conserve de prune au naturel](#)
- [Cobbler aux pêches et amandes](#)
- [Cobbler de prunes au sarrasin](#)
- [Far aux mirabelles](#)
- [Gâteau aux prunes très moelleux](#)
- [Panna cotta aux baies de sureau](#)
- [Salade pêches, prunes, mûres](#)
- [Tarte aux reines claudes et amandes](#)
- [Tarte aux mirabelles simplissime](#)
- [Tiramisu pêches amaretto](#)
- [Terrine de fruits d'été](#) (photo)
- [Yaourt glacé, mûres et pistaches](#)

---

# Goûters et petits déjeuners

- [Confiture de prunes sauvages](#) (photo)
- [Confiture de pêches au safran](#)
- [Conserves de prunes au naturel](#)
- [Eau infusée pêche verveine](#)
- [Esquimaux au melon](#)
- [Gâteau aux figues très moelleux](#)
- [Jus de pastèque à la verveine](#)
- [Pêches au sirop épicé](#)
- [Yaourt glacé, mûres et pistaches](#)



© Au Fil du Thym  
Confiture de prunes sauvages



