

# Menus de saison – Juillet

Bonjour à toutes et tous,

Dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus Juillet. Ce sont des recettes publiées en Juillet 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, ail..*
- **Fruits**: C'est la pleine saison des fruits d'été: *abricots, pêches, nectarines, melon...* agrémentent tous les plats du dessert à l'apéritif
- **Fromages**: Avec les animaux aux estives, la pleine saison des fromages de montagne : *abondance, reblochon, beaufort, comté, tête de moine...*
- **Viandes et Poissons**: *Tourteaux et crabes* peuvent entrer dans les salades d'été. Le maquereau sous toutes ses formes permettra de préparer des plats express de nos menus juillet. Côté viandes, *agneau, saucisses, poulet et dinde* sont à privilégier.

## Les types de plats

Côté salé, les *salades* s'invitent en entrée, plats ou accompagnements. Les *grillades* (de toute sorte) complètent les assiettes.

En sucré, les *tartes aux fruits* sont parfaites pour révéler les saveurs de l'été. Les *petits desserts frais* et *glaces* complètent en gourmandise.

---

## Les Bons-Plans

### Au Quotidien

- [Salade d'azuki, boulghour, melon](#)
- [Brochettes melon, pastèque, mozza](#)
- [Poisson au chorizo](#)
- [Nectarines rôties au four, au romarin](#)

### A préparer à l'avance

- [Compotée courgettes et tomates](#)
- [Tourte des Pyrénées aux framboises](#)
- [Glace aux amandes \(sans oeufs\)](#)

### Repas de famille

- [Gratin de courgettes à la viande hachée](#)
  - [Tarte aux nectarines et verveine](#)
-

# Apéritif

- [Accras de morue](#)
- [Brochettes melon, pastèque, mozza](#)
- [Cake courgette, chèvre, menthe](#)
- [Cake courgette et saumon fumé](#)
- [Escargots aux olives](#)
- [Focaccia aux tomates](#)
- [Rillettes aux deux jambons](#)
- [Sablés comté et fines herbes](#)
- [Sandwiches de concombre au chèvre](#)



Brochettes melon, pastèque, mozzarella

---



Salade de courgettes en tagliatelles

## Tartes, Salades, Soupes, Flans et Clafoutis

- [Cake courgette, chèvre, menthe](#)
- [Fleurs de courgette farcies aux herbes](#)
- [Flans de courgettes à la faisselle de chèvre](#)
- [Pickles de courgette express](#)
- [Salade de courgettes en tagliatelles](#)
- [Salade d'aubergines grillées aux amandes](#)
- [Salade de melon, concombre, menthe](#)
- [Salade de pâtes, knacks, emmenthal, poivron](#)
- [Tarte rustique aux courgettes marinées](#)



---

## Plats (Viande, Poisson, Veggie)

- [Brochettes de poulet à l'orientale](#)
- [Boulettes de dinde, citron et romarin](#)
- [Cotes de porc marinées façon tex-mex](#)
- [Gratin de courgettes à la viande hachée](#)
- [Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale](#)
- [Poisson au chorizo](#)
- [Poivrons farcis, merguez et boulghour](#)
- [Poêlée de haricots tarbais, haricots verts, tomate](#)
- [Travers de porc laqué, miel et soja](#)
- [Salade d'azuki, boulghour, melon](#)



© Au Fil du Thym  
Poisson au chorizo



Riz aux herbes

## Accompagnements

- [Bulgur pilavi](#)
- [Compotée courgettes et tomates](#)
- [Couscous en petits pains](#)
- [Crumble de légumes d'été au chorizo](#)
- [Haricots verts sautés à l'ail](#)
- [Mijoté de haricots verts à la tomate](#)
- [Riz aux herbes](#)
- [Salade d'aubergines grillées aux amandes](#)



---

# Desserts

- [Glace à la menthe et pépites de chocolat](#)
- [Glace au yaourt de brebis, miel, noix](#)
- [Tarte aux abricots et romarin](#)
- [Tarte aux nectarines et verveine](#)
- [Tarte meringuée à la casseille](#)
- [Terrine de fruits d'été](#)
- [Nectarines rôties au four, au romarin](#)
- [Petites crèmes à la verveine citronnelle](#)
- [Sorbet abricot lavande](#)



© Au Fil du Thym

Tarte aux nectarines et verveine



Glace aux amandes sans oeufs

## Gouter

- [Confiture d »abricots au romarin](#)
- [Echaudées](#)
- [Eau infusée concombre et citron](#)
- [Esquimaux au melon \(sans sorbetière\)](#)
- [Glace aux amandes \(sans oeufs\)](#)
- [Glace à la menthe et pépites de chocolat](#)
- [Financiers abricot lavande](#)
- [Tourte des Pyrénées aux framboises](#)
- [Sorbet abricot lavande](#)



---

# Petit déjeuner et brunches

- [Confiture d »abricots au romarin](#)
- [Eau infusée concombre et citron](#)
- [Financiers abricot lavande](#)
- [Omelette courgette et menthe](#)



© Au Fil du Thym  
Confiture abricots romarin

---



© Au Fil du Thym