

## ***Tomates et concombres sont à l'honneur avec cette petite entrée fraîche et de saison***

### ***Velouté de concombre et soja***

***4 gousses d'ail nouveau, 1 grand concombre, quelques feuilles de basilic ou de persil, 2 yaourts au soja nature, sel, poivre.***

***Peler le concombre, vider l'intérieur avec une petite cuillère, et le couper en cubes. Verser les cubes du concombre dans un blender. Ajouter les yaourts au soja, les gousses d'ail hachées et les feuilles de basilic ou de persil. Saler, poivrer et mixer le tout. Verser dans des petites verrines et placer au réfrigérateur 1 heure au minimum avant de servir.***

### ***Tartare de tomate cœur de bœuf, pastèque et câpres***

***3 branches de persil, 1 grosse tomate cœur de bœuf, 200 g de pastèque (soit 1 belle tranche), 30 g de câpres, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et de poivre***

***Laver la tomate et l'épépiner. La couper en petits dés. Ôter les pépins de la pastèque. Couper la tranche en petits dés. Ciseler le persil. Ajouter les câpres, l'huile d'olive, le sel et le poivre et bien mélanger. Répartir le tartare dans des ramequins à crèmes brûlées et bien aplatir avec la paume de la main. Filmer et placer au frais 4 à 6 heures avant de servir.***

***Service : Déguster tel quel ou retourner les ramequins dans des petites assiettes à service.***

