



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Nectarines cuites au four avec noisettes et yaourt

Juillet



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 nectarines
- 50 g de noisettes
- 8 branches de thym
- 1 citron
- 500 g de yaourt nature

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante.
- Laver les nectarines et les couper en deux en enlevant le noyau.
- Déposer les demi-nectarines dans un plat à four, le côté de coupe vers le haut.
- Hacher grossièrement les noisettes avec un grand couteau et les parsemer sur les nectarines.
- Déposer une branche de thym sur chaque demi-nectarine.
- Glisser le plat à four sur le niveau moyen du four et faire cuire pendant environ 15 minutes.
- Presser le citron.
- Répartir le yaourt, les nectarines et les noisettes dans quatre bols, arroser chaque portion d'une c.à.s. de jus de citron et déguster immédiatement.



Conseil : Pour ceux qui ont besoin de plus de douceur, ajouter ¼ de c.à.c. de miel liquide sur chaque demi-nectarine.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



10 min. +
15 min. au four



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Gebackene Nectarinen mit Haselnuss und Joghurt

Juli



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Nectarinen
- 50 g Haselnüsse
- 8 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- 500 g Naturjoghurt

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Nectarinen waschen, halbieren und dabei den Kern entfernen.
- Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben.
- Haselnüsse mit einem großen Messer grob hacken und über die Nectarinen streuen.
- Auf jede Hälfte einen Thymianzweig legen.
- Die Auflaufform auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und ca. 15 Minuten backen.
- Zitrone pressen.
- Joghurt, Nectarinen und Haselnüsse auf vier Schalen verteilen, mit jeweils 1 EL Zitronensaft beträufeln und sofort genießen.



Tipp: Wer mehr Süße braucht, kann ¼ TL flüssigen Honig auf jede Nektarinen-Hälfte geben.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



10 Min +
15 Min im Ofen

