**Primavera – Verão**

**Confeção:  
Creme de ervilhas:**

300gr de ervilhas frescas

1 cenoura média

1 cebola nova

1 alho frânces

1 curgete média

1 colher de sopa de azeite

2 pés de coentros frescos

Sal marinho q.b.

Descascam-se os legumes, lavam-se e cortam-se aos cubos para dentro de uma panela juntamente com os caules dos coentros, a água e o sal. Tapa-se a panela e quando estiver a ferver juntam-se as ervilhas e deixa-se cozer bem.

Quando estiverem cozidos, trituram-se até formar um creme aveludado. Junta-se o azeite sem deixar cozer para conservar os seus nutrientes, e rectifica-se o sal.

Na altura de se servir a sopa salpicam-se umas folhas dos coentros.

**Lombos de salmão do Atlântico**

4 Lombos de Salmão

6 Batatas novas

Sal marinho qb

2 dl de azeite

Orégãos secos q.b.

**Salada:**

1 Pepino

1 Alface chicória

1 Cenoura ralada

Sal marinho q.b.

Azeite q.b.

Vinagre de maçã q.b.

Cebolinho picado q.b.

Unta-se um tabuleiro com um fio de azeite e dispõe-se os lombos de salmão já temperados com sal, raspa e sumo de limão e rega-se com um pouco azeite. Vai ao forno médio até cozinhar; vê-se as lascas a separem-se, não devendo ficar seco.

Descascam-se as batatas, cortam-se em cubos e cozem-se em água e sal. Depois de cozidas temperam-se com azeite e orégãos.

Salada: descascar o pepino cortar em meias luas finas, juntar as folhas de alface ripada e a cenoura ralada. Num frasco de vidro misturar o sal, o azeite e o vinagre, tapar e agitar para misturar e emulsionar. Regar a salada com o vinagrete e o cebolinho picado.

**Taça de fruta:**

16 Morangos médios

5 Laranjas médias

4 colheres de açúcar mascavado

Hortelão q.b.

Lavam-se e cortam-se os morangos em quartos.

Descascam-se 4 laranjas e separam-se os gomos e cortam-se em 4 partes cada gomo. Faz-se sumo da restante laranja.

Em cada taça individual divide-se igualmente os morangos, as laranjas, o sumo. O açúcar e a hortelã na hora de servir.

**Bebida:**

Água fresca com uma rodela de limão por copo.

**Outono - Inverno**

**Confeção:**

**Creme de abobora:**

500gr de abobora

2 cenouras média

1 cebolas médias

1 alho frânces

1 curgete média

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho q.b.

Sementes de abobora q.b.

Descascam-se os legumes, lavam-se e cortam-se aos cubos para dentro de uma panela com água e sal. Tapa-se a panela e deixa-se cozer bem.

Quando estiverem cozidos, trituram-se até formar um creme aveludado. Junta-se o azeite sem deixar cozer para conservar os seus nutrientes, e rectifica-se o sal.

As sementes torram-se ligeiramente numa frigideira.

Na altura de se servir a sopa espalham-se as sementes por prato.

**Pernas de frango do campo:**

4 Pernas de frango sem pele

2 dentes de alho picados

Sal marinho qb

2 dl de azeite

1 limão

Tomilho e Alecrim q.b.

Unta-se um tabuleiro com um fio de azeite e dispõe-se as pernas já temperados com sal, raspa e sumo de limão e rega-se com um pouco azeite e as folhas de tomilho e de alecrim. Vai ao forno médio até cozinhar e ficarem douradinhas. Na altura de servir colocar uma rodela de limão por prato.

**Arroz:**

250gr de arroz carolino

500ml de água

1 cebola pequena picada

1 dente de alho picado

150gr de ervilhas

2 cenouras médias raladas

2 pés de coentros

Azeite q.b.

Sal marinho q.b.

Num tacho junta-se o azeite, a cebola, o alho e os caules dos coentros picados até a cebola ficar translucida, adiciona-se a cenoura, a água e tapa-se. Quando estiver a ferver juntam-se as ervilhas, voltando a tapar o tacho para voltar a ferver para adicionar o arroz. Fica a cozinhar em lume brando 15 minutos, com o tacho tapado e evitando mexer o arroz.

Na altura de servir salpica-se com as folhas dos coentros frescos.

**Salada:**

200gr de rúcula

1 laranja

Miolo de amêndoa picado q.b.

Sal marinho q.b.

Azeite q.b.

Salada: Raspa-se a laranja, espreme-se o sumo e deita-se por cima da rúcula lavada salpica-se com sal, um fio de azeite e por fim o miolo da amêndoa picado e torrado.

**Tarte de marmelo:**

3 marmelos médios ( 500gr)

250gr de açúcar amarelo

3 ovos do campo biológicos

5 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de fermento.

Cozem-se os marmelos sem casca e cortados aos quartos em água, escorrem-se. Reserva-se um quarto e os restantes trituram-se em puré.

Batem-se as gemas com o açúcar, adiciona-se o puré do marmelo misturando e de seguida a farinha e o fermento mexendo bem.

Batem-se as claras em castelo e envolvem-se no preparado.

Coloca-se o preparado numa forma de tarte untada e polvilhada com farinha, e vai ao forno a 170º durante 40 minutos.

O quarto de marmelo reservado fatia-se e aloura-se numa frigideira com um pouco de açúcar para decorar a tarte.

**Bebida:**

Água fresca com uma rodela de laranja por copo.