

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Bouillon de volaille au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 escalopes de dinde (150g chacune)
- 20 tomates cerise
- 1 botte d'aneth
- 1 càs de graines de fenouil
- 2 bulbes de fenouil
- Poivre, sel

Préparation

Coupez les escalopes en petits morceaux. Faites-les cuire dans une cocotte 1h à feu doux avec le fenouil coupé en morceaux dans 1.5l d'eau. Ajoutez les tomates cerise et les graines de fenouil 10 min avant la fin de la cuisson. Salez et poivrez et dressez dans des bols. Ajoutez l'aneth, laissez infuser 1 min et dégustez.

Gaspacho de pastèque à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pastèque (850g)
- 250 g de tomates cerise
- 1 botte de menthe
- Poivre, sel
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

Lavez et hachez la menthe (réservez quelques petites feuilles). Coupez les tomates en 2. Mixez la pastèque avec les $\frac{3}{4}$ des tomates, 2 cl d'eau et la menthe dans un blender. Salez, poivrez et réservez au frais. Dressez le gaspacho dans des assiettes creuses. Ajoutez le reste des tomates, les feuilles de menthe et un filet d'huile d'olive.

Poisson cru à la Tahitienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- Espadon (600 g)
- 40 cl de lait de coco
- 1 grosse carotte
- 4 citrons verts
- 1 botte de coriandre
- Poivre, sel

Préparation

Découpez le poisson en cubes et pressez le jus des citrons. Lavez et hachez la coriandre avec une partie des queues puis épluchez et râpez la carotte à l'aide d'une râpe à main. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Salez, poivrez, laissez mariner 5 min au frais et dégustez.

Tartare de daurade à l'ananas

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petits ananas Victoria
- 4 filets de daurade (sans peau)
- 2 citrons verts
- 1 botte de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Coupez les ananas en 2. Récupérez la chair et taillez-la en petits morceaux. Découpez la daurade en cubes. Pressez le jus des citrons. Lavez et hachez la coriandre. Mélangez l'ensemble des ingrédients, salez, poivrez, dressez dans les demi-ananas et dégustez.

Saumon mariné au citron et menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de saumon (sans peau ni arêtes)
- 2 citrons
- 10 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Taillez le saumon en très fines tranches et répartissez-les sur des petites assiettes individuelles. Ajoutez le jus des citrons, l'huile d'olive et la menthe. Salez, poivrez, laissez mariner 5 minutes et dégustez.

Brochettes de poulet aux courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 1 courgette
- 2 citrons
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Découpez le poulet en lanières, taillez la courgette en lanières avec un économiseur. Montez les brochettes sur des piques en bois et mettez-les à mariner 30 minutes dans l'huile d'olive, le zeste râpé, le thym et le jus des citrons. Salez et poivrez. Enfournes les brochettes 20 minutes. Dégustez chaud ou froid.

Poulet poché gingembre/ citronnelle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulet
- 100 g de gingembre frais
- 4 tiges de citronnelle
- 2 oignons
- 5 branches de thym

Préparation

Placer le poulet dans une cocotte avec le gingembre coupé en tranches, la citronnelle taillée en morceaux, les oignons émincés et le thym. Couvrez d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter 1h à feu doux. Servez le poulet coupé en morceaux et le bouillon à part. Accompagnez des légumes de votre choix.

Tartare de bœuf aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de bœuf
- 1 botte de basilic
- 1 botte de coriandre
- 12 radis roses
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Sel, poivre

Préparation

Lavez, équeutez et couper les radis en petits cubes. Lavez et hachez les herbes. Coupez la viande en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, salez, poivrez et dégustez.

Salade de tomates aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 9 tomates (moyennes)
- 1 botte de basilic
- 1 botte d'estragon
- 2 Petits-suisse
- Sel, poivre

Préparation

Lavez, effeuillez et séchez les herbes. Mixez les $\frac{3}{4}$ des herbes avec les petits-suisse et 2 cl d'eau dans un blender. Mélangez cette sauce aux tomates coupées en morceaux. Ajoutez les herbes restantes. Salez, poivrez et dégustez.

Salade de bœuf à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de bœuf ou poire
- 120 g de roquette
- 125 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 yaourt à la grecque
- Sel, poivre

Préparation

Lavez et essorez la roquette. Coupez les framboises en deux. Détaillez le bœuf en cubes et saisissez-les 30 secondes dans une poêle brûlante sans matière grasse, en remuant constamment. Réunissez la viande et le reste des ingrédients dans un saladier. Salez, poivrez, mélangez et dégustez immédiatement.

Salade de poulpe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulpe (1 kg environ)
- 2 bottes de coriandre
- 2 citrons verts
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Pressez les citrons, lavez et hachez la coriandre. Mettez le poulpe dans une cocotte, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Comptez 20 minutes et stoppez le feu. Laissez refroidir dans la cocotte. Découpez le poulpe en morceaux et mélangez-le au reste des ingrédients. Dégustez immédiatement.

Citron mi-givré à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 citrons
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 Petits-suisse

Préparation

Découpez le haut des citrons. Videz-les à l'aide d'un couteau bien aiguisé et récupérez le jus. Fouettez les petits-suisse avec les framboises écrasées, le miel et la moitié du jus des citrons. Remplissez les citrons et mettez à durcir 1h15 au congélateur. Dégustez mi-givré.

Granité à la poire

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poires (bien mûres)
- 8 feuilles de basilic
- 1 citron

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux. Mélangez avec le jus du citron. Réservez au frais. Juste avant de déguster, répartissez la moitié des poires dans des assiettes. Mixez le reste des poires avec le basilic et 15 glaçons dans un blender. Recouvrez les poires de granité et dégustez immédiatement.