

RECETTES DU MOIS DE AOUT

Velouté froid de fenouil à la poire

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 fenouil
- 1 poire
- 1 oignon jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ yaourt (60g environ)
- Le jus de ½ citron
- 2 branches de menthe
- 3 ou 4 glaçons

Préparation

Émincez l'oignon. Rincez et émincez le fenouil. Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez l'oignon et le fenouil, faites revenir 5 mn sur feu moyen en remuant. Versez 50 cl d'eau et 1 pincée de sel, portez à ébullition et laissez cuire 10 mn. Laissez tiédir dans la casserole. Pelez la poire, coupez-la en morceaux. Rincez et effeuillez la menthe. Mixez le contenu de la casserole avec les morceaux de poire, le jus de citron, le yaourt, les glaçons et la menthe. Servez bien frais avec quelques feuilles de menthe fraîche.

Salade grecque à la pastèque

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1/2 pastèque bien froide
- 2 oignons rouges
- 200 g de feta en dés
- 100 g d'olives noires
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 brins de basilic
- sel et poivre

Préparation

Coupez la pastèque en tranches, pelez et épépinez-la. Coupez la chair en gros dés. Pelez et émincez les oignons. Réunissez tous ces éléments dans un saladier avec les olives, l'huile et la feta. Salez, poivrez et mélangez. Décorez de feuilles de basilic ciselées à la dernière minute et servez bien frais.

Brochettes de St Jacques à la citronnelle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 24 noix de Saint-Jacques
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 pincées de fleur de sel
- 6 tours de moulin à poivre

Préparation

Coupez les bouts des bâtons de citronnelle. Taillez-les ensuite dans la hauteur et effeuillez-les afin de récupérer des tiges pour en faire les pics. Placez les noix de St Jacques sur les pics obtenus. Ensuite, dans une poêle ou à la plancha, versez un filet d'huile d'olive et faites chauffer. Vous pouvez également les faire griller au barbecue, sans graissage. Placez-y les brochettes et laissez-les cuire pendant environ 2 min. de chaque côté. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre avant de servir.

Papillotes de poulet et melon au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon (Philibon par exemple)
- 1 citron vert
- 4 blancs de poulet
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Mettez votre four à chauffer à 200°C. Coupez les blancs de poulet en cubes. Coupez le melon en quatre, ôtez les graines et la peau puis détaillez chaque quartier en lamelles. Coupez le citron en fines lamelles. Taillez 4 carrés de papier sulfurisé de 30 x 30 cm environ. Déposez au centre des cubes de blanc de poulet, des lamelles de melon et de fines rondelles de citron vert. Salez, poivrez, arrosez d'un mince filet d'huile d'olive. Fermez les papillotes et enfournez dans votre four pour 15 min de cuisson. A la sortie du four, ouvrez les papillotes et versez-y un peu de lait de coco. Servez aussitôt.

Brochettes de romarin aux légumes croquants

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 branches de romarin
- 2 petites courgettes
- 3 poivrons
- 1 botte d'oignon frais
- 12 tomates cerise
- Huile d'olive

Préparation

Effeuiliez en partie 12 branches de romarin (et non de brins).Mettez-les 30 minutes dans une bouteille d'eau fermée pour bien les humidifier. Coupez 2 petites courgettes en tronçons et 3 petits poivrons en dés. Pelez une botte d'oignon frais. Percez ces légumes ainsi qu'une douzaine de tomates cerises avec une pique afin de les enfiler facilement sur les branches de romarin. Badigeonnez-les d'huile au pinceau. Parsemez de quelques aiguilles de romarin finement ciselées . Faites-les griller de 6 à 8 min au barbecue en les retournant souvent.

Salade folle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes
- 1 concombre
- 1 fenouil
- 1 pamplemousse rose
- 3 avocats
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile neutre
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'avocat
- 3 cuillère(s) à soupe de vinaigre de cidre
- 1 petit piment
- poivre du moulin

Préparation

Lavez les légumes et le basilic, pelez le concombre. Coupez les courgettes en bâtonnets, faites-les cuire 2 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, égouttez-les. Emincez très finement le fenouil et le concombre et mélangez-les aux courgettes. Pelez le pamplemousse, séparez les quartiers en recueillant le jus. Mélangez vivement le jus avec les huiles, le vinaigre, du sel, du poivre, le basilic haché et le piment coupé en fines rondelles, jusqu'à obtention d'une émulsion .Pelez les avocats, coupez-les en 2, ôtez les noyaux, puis recoupez chaque moitié en lamelles. Répartissez les légumes et le pamplemousse émietté dans des coupelles, posez de l'avocat dessus, nappez de sauce et servez.

Melon surprise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 petits melons
- 200 g de fraises
- 2 pêches
- 4 abricots
- le jus de 1/2 citron
- quelques feuilles de menthe ciselées

Préparation

Lavez bien les melons en brossant l'écorce sous l'eau froide, puis essuyez-les. Coupez légèrement la base sans entamer la chair pour qu'ils soient bien stables dans le plat, puis coupez un couvercle dans le haut. Retirez les fibres et les graines à la cuillère. Creusez les melons avec une cuillère parisienne, sans abîmer l'écorce. Mettez les billes de chair au fur et à mesure dans un grand bol. Rincez, séchez et équeutez les fraises. Pelez les pêches, dénoyautez-les, ainsi que les abricots. Coupez-les en gros dés. Réunissez tous les fruits et les billes de melon, arrosez du jus de citron, ajoutez la menthe. Remuez deux ou trois fois et laissez macérer 1 h au réfrigérateur. Remplissez les melons de fruits un peu avant de servir et replacez les couvercles.

