

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Soupe froide au concombre, avocat et aneth

Ingrédients pour 4 personnes:

- Concombre 1
- Avocats 2
- Yaourt 150 g
- citrons verts (le jus) 2
- sucre de fleur de coco ½ c à c
- aneth 1 poignée
- olives vertes (dénoyautées) 8
- sel et poivre

Préparation

Rincez le concombre et coupez-le en petits morceaux. Coupez les avocats en 2, retirez le noyau et évidez la chair à la cuillère. Coupez-la en dés. Au blender, mixez la chair de concombre avec la chair d'1 avocat, 100 g de yaourt, le jus des citrons verts et le sucre. Salez, poivrez. Rincez, épongez et effeuillez l'aneth. Ciselez les feuilles. Versez la soupe de concombre dans les bols. Coupez les olives en rondelles. Décorez la soupe de rondelles d'olive, pluches d'aneth, le reste du yaourt et d'avocat.

Salade de fenouil grillé, orzo, feta, vinaigrette au citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- Orzo 300 g
- bulbe de fenouil 1
- garam masala 1 c à s
- huile d'olive
- pointe d'asperge 150 g
- oignon rouge 1
- feta 150 g
- grenade (graines) 1
- shiso (violet) 1 poignée
- noix (hachées grossièrement) 30 g

- **La vinaigrette**
- échalote (hachée) 1
- jus de citron 2 c à s
- persil haché (finement) 2 c à s
- huile d'olive 4 c à s
- sel et poivre

Préparation

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette, salez et poivrez et réservez. Faites cuire l'orzo à l'eau bouillante salée, selon les instructions sur l'emballage. Découpez le fenouil en fines tranches et réservez les pluches. Assaisonnez les tranches avec le garam massala, salez et poivrez. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les griller. Faites cuire les asperges, 5 min, à la vapeur, salez et poivrez. Découpez l'oignon rouge en fines demi-lunes. Disposez l'orzo sur un plat et tous les légumes par-dessus, émiettez la feta. Décorez avec les graines de grenade, les pluches de fenouil, le shiso et les noix. Nappez de vinaigrette et servez.

Gambas à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- citrons non traités 2
- ail 1 gousse
- herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil, coriandre et basilic ciselées) 4 c à s
- huile d'olive 10 cl
- gambas (géantes crues et non décortiquées) 12
- sel et poivre
- rouille (basilic et cresson pour la décoration)

Préparation

Prélevez le zeste de 1 citron à l'aide d'une très fine râpe et pressez les 2 fruits. Pelez l'ail et pressez-le au-dessus d'un plat. Ajoutez les herbes ciselées, le zeste et le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre et mélangez. Roulez-y les gambas pour bien les enrober de tous côtés et laissez-les mariner, 1 h, au frais. Faites chauffer une plancha, déposez-y les gambas et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient uniformément roses. Disposez-les sur les assiettes, décorez de basilic et de cresson et servez.

Idée: coupez 2 citrons en deux, faites-les griller sur la plancha, en même temps que les gambas, et servez-les en garniture.

Tajine de saint-pierre aux légumes et taboulé d'orge perlé

Ingrédients pour 4 personnes :

- orge perlé 300 g
- oignons rouges 2
- ail 2 gousses
- carottes 4 carottes
- carottes (jaunes) 2
- céleri (blanc) 1 branche
- huile d'olive 8 c à s
- filets de saint-pierre 600 g
- citrons confits 2
- tomates cerises 250 g
- gingembre (moulu) 1 pincée
- graines de cumin 1 c à c

- olives noires 200 g
- bouillon de légumes 10 cl
- citron 1
- persil plat (ciselé) 2 c à s
- menthe 2 c à s
- coriandre 2 c à s
- sel et poivre

Préparation

Faites cuire l'orge perlé à l'eau bouillante salée, en suivant les instructions sur l'emballage, égouttez-le et laissez-le refroidir. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez les 2 sortes de carottes et coupez-les en tronçons. Nettoyez et émincez le céleri. Faites fondre le tout dans un tajine, avec 2 c à s d'huile d'olive. Coupez le poisson en gros morceaux et les citrons confits en quartiers, versez le tout dans le tajine, ajoutez les tomates cerises, le gingembre, les graines de cumin, les olives et le bouillon, salez, poivrez et laissez mijoter, 20 min. Pressez le citron et mélangez-en le jus avec l'orge perlé, les herbes ciselées, le reste de l'huile, du sel et du poivre et servez ce couscous avec le tajine de poisson.

Roulade de poulet au vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- escalopes de poulet 4
- ail 2
- fines herbes (ciboulette, basilic, persil plat, coriandre, ...)2 bouquets
- sel et poivre

Préparation

Passez, si nécessaire, le rouleau à pâtisserie sur les escalopes de poulet pour les affiner. Hachez l'ail et les fines herbes et passez-les au mortier avec l'huile, pour obtenir une purée épaisse. Étalez-la sur les escalopes de poulet, enroulez-les et fixez avec un cure-dents. Enveloppez le poulet dans du film transparent résistant à la cuisson et faites cuire, 25 mn, à la vapeur.

Pâtes aux moules et au fenouil et petites tomates à la ricotta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 kg de moules
- 4 branches de céleris verts
- 350 g de tomates en grappe de forme allongée (Toma' Muse)
- 450 g de bulbe de fenouil
- 2 oignons (gros)
- 250 g de ricotta
- 200 g de tagliatelle

- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 c. à soupe de marjolaine séchée
- poivre noir (moulin),sel

Préparation

Rincez les moules à l'eau froide pour éliminer les restes de sable. Égouttez-les. Réservez les pluches de fenouil pour la décoration et détaillez le reste en petits morceaux. Coupez les tomates en 2 dans le sens de la longueur et épépinez-les. Coupez le céleri en morceaux. Coupez les oignons en 2, puis en demi-lunes. Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez la ricotta avec les épices séchées, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre noir.

Farcissez-en les demi-tomates. Déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et glissez-les ± 10 min au four préchauffé. Entre-temps, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et étuvez-y le fenouil 10 à 12 min. Salez et poivrez. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez-les et mélangez-y 1 c. à soupe d'huile d'olive. Incorporez le fenouil dans les pâtes. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole (ou plusieurs casseroles) et étuvez-y les oignons et le céleri 5 min.

Ajoutez les moules, salez et poivrez. Couvrez la casserole et faites cuire ± 5 min jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Secouez régulièrement la casserole. Répartissez les pâtes au fenouil sur les assiettes et garnissez de quelques moules. Disposez les petites tomates farcies entre les moules et décorez avec les pluches de fenouil.

Chou-fleur rôti aux épices

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 2 yaourts
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 2 c. à soupe de mélange d'épices au choix (ras el-hanout, tandoori ou quatre-épices)
- ½ citron
- 6 tiges de coriandre
- sel et poivre

Préparation

Ôtez les feuilles du chou-fleur et coupez la partie dure du pied. Posez-le dans un plat à four.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez le gingembre et râpez-le finement, mélangez-le avec le jus du demi-citron (et son zeste s'il est non traité), le mélange d'épices et les yaourts. Salez, poivrez.

Enduisez le chou-fleur de cette préparation. Enfourné pour 50 mn à 1 h en arrosant très souvent avec le jus rendu. Lavez et ciselez la coriandre. Servez découpé en parts et parsemé de coriandre.

Oranges légères et givrées

Ingrédients pour 4 personnes :

- oranges 6
- citron 1
- sucre 200 g
- eau 10 cl
- yaourt nature (entier)125 g

Préparation

Coupez un chapeau à 4 oranges et videz-les sans percer la peau. Pressez la pulpe, les oranges restantes et le citron. Récoltez le jus. Réservez les 4 oranges vidées et leur chapeau au surgélateur. Dans un poêlon, faites chauffer le sucre avec l'eau et maintenez l'ébullition 5 mn .Laissez tiédir le sirop puis mélangez-le avec le jus d'agrumes et le yaourt. Faites prendre en sorbetière puis remplissez les oranges et réservez 6 h au moins au surgélateur.

