

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Minestrone melon-concombre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 petits concombres
- 1 melon
- 10 brins de menthe fraîche
- le jus de 1/2 citron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel

Préparation

Coupez le melon en 4, épépinez les quartiers et épluchez-les. Détaillez-en un en petits dés, réservez au frais. Coupez les 3 autres quartiers en morceaux. Pelez les concombres, coupez-les en 2 dans la longueur pour les épépiner. Détaillez-en 1/2 en dés, réservez. Mettez le reste avec les morceaux de melon, le jus de citron, les feuilles de 8 brins de menthe, l'huile, 3 pincées de sel et le piment dans le bol d'un robot, mixez. Répartissez cette soupe dans 6 verres hauts et réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, garnissez les coupes d'un mélange de dés de melon et de concombre et décorez du reste de feuilles de menthe.

Brochettes de pastèque à la feta

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pastèque
- 400 g de feta
- 12 olives noires dénoyautées
- 2 brins d'origan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre 5 baies

Préparation

Ôtez l'écorce de la pastèque et ses plus grosses graines. Coupez la chair en triangle. Coupez la feta de la même façon. Hachez l'origan et parsemez-le sur la pastèque et la feta. Ajoutez l'huile d'olive. Laissez mariner 1 h au frais. Montez les brochettes en alternant les morceaux de pastèque et feta. Faites cuire les brochettes 1 min de chaque côté en cuisson indirecte. Ajoutez 1 tour de moulin à poivre sur chaque brochette avant de les déguster.

Artichauts sautés à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 artichauts moyens très tendres
- 1 citron
- 1 dl d'huile d'olive un petit bouquet garni
- 12 petits oignons blancs
- 1 petite gousse d'ail
- sel; poivre.

Préparation

Parez les artichauts après les avoir lavés et bien éponnés, coupez la tige et la partie non comestible des feuilles, coupez les artichauts en quatre et frottez-les avec le citron coupé en deux pour qu'ils ne noircissent pas. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez les quartiers d'artichauts, les petits oignons blancs, le bouquet garni, la gousse d'ail écrasée, laissez bien revenir; quand les artichauts et les petits oignons commencent à dorer, mouillez-les avec une tasse à thé d'eau chaude, assaisonnez, couvrez, laissez cuire à feu moyen 25 minutes. En fin de cuisson la sauce doit être presque complètement réduite. Servez chaud.

Astuce

Ces artichauts accompagnent parfaitement du veau rôti, en cocotte, ou des côtes de veau poêlées.

Salade de courgettes et pesto de pistaches

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 courgettes longues
- 75 gr de fromage de chèvre sec
- 125 gr de pistaches natures
- 2 gousses d'ail
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 1 bouquet de basilic
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Lavez et coupez les extrémités des courgettes et émincez-les en lamelles les plus fines possibles à la mandoline si vous en avez une. Réservez quelques feuilles de basilic pour la décoration. Faites dorer à sec les pistaches pendant 2 min. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Mixez dans le bol de votre robot ou écrasez au pilon les feuilles de basilic, l'ail, les pistaches avec l'huile d'olive afin d'obtenir une crème onctueuse. Assaisonnez. Coupez les olives en rondelles. Mélangez dans un saladier les courgettes avec la sauce pistou. Découpez le fromage en petits copeaux et répartissez les lamelles sur la salade. Mettez au frais au moins une demi-heure avant de servir.

Bar confit au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de bar
- 8 tomates
- 2 fenouils
- 3 brins de persil
- 2 brins de basilic
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 500 g de gros sel
- Poivre

Préparation

La veille, lavez les filets de poisson et ôtez leur peau. Versez la moitié du gros sel dans le fond d'un plat et allongez les filets dessus, recouvrez-les avec le reste de gros sel et mettez au frais 24 h. Le jour même, rincez les filets et placez-les 30 min dans un saladier d'eau froide. Égouttez-les et coupez-les en cubes de 2,5 cm. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Placez-les au-dessus d'une passoire pour que cela s'égoutte un peu. Coupez le fenouil en petits cubes et faites-les fondre dans 3 c. à soupe d'huile pendant 10 min en mélangeant bien. Lavez le persil et le basilic et ciselez-les. Versez le reste de l'huile dans une sauteuse et ajoutez les graines de fenouil et les dés de poisson, laissez cuire 1 min, puis ajoutez les tomates et les herbes, continuez la cuisson 2 min, poivrez et salez éventuellement. Ajoutez quelques lamelles de fenouil finement coupées pour une touche de croquant. Servez immédiatement.

Carpaccio de crevettes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de queues de crevettes roses crues décortiquées (fraîches ou décongelées)
- 1 petit poivron vert
- 1 tomate
- 3 citrons verts
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 brin de thym
- citron
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- sel

Préparation

Lavez et essuyez le poivron, coupez-le en deux, éliminez les pépins et les filaments, détaillez la chair en tout petits dés. Ébouillantez la tomate quelques secondes, puis pelez-la. Coupez-la en deux pour l'épépiner, et concassez la chair au couteau. Pressez 2 citrons. Dans un bol, mélangez le poivron, la tomate et le jus de citron avec les huiles, le piment, le thym et du sel. Coupez les crevettes en deux dans la longueur, ôtez le boyau noir et posez-les dans un grand plat creux. Versez le contenu du bol sur les crevettes et laissez mariner 15 min au frais. Retournez les crevettes et laissez mariner encore 15 min. Dégustez frais, avec le dernier citron vert coupé en quartiers.

Spaghettis aux fruits de mer

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 250 g de tomates cerises
- 500 g de moules
- 500 g de palourdes
- 200 g de calamars
- 3 gousses d'ail
- 500 g de spaghettis
- 10 brins de persil
- 1 citron
- 8 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc
- Sel
- Poivre

Préparation

Nettoyez les calamars et coupez-les en morceaux. Grattez et rincez les coquillages. Laissez-les dans un saladier d'eau froide et égouttez-les. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Prélevez l'écorce du citron à l'aide d'un couteau économe et hachez-le. Lavez et ciselez le persil. Mélangez l'ail, l'écorce du citron et le persil.

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une casserole et ajoutez les tomates, au bout de 5 min, ajoutez 1/3 du mélange précédent. Salez et poivrez, laissez cuire encore 2 min et stoppez le feu. Faites chauffer une grande casserole, versez le vin et laissez les coquillages s'ouvrir pendant 3-4 min en remuant souvent. Réservez au chaud. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites sauter les calamars pendant 5 min. Assaisonnez et ajoutez-les aux coquillages avec le 1/3 du mélange au persil. Faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Égouttez en conservant un peu d'eau. Versez l'huile restante et mélangez bien. Réunissez la sauce tomate avec les coquillages et les calamars, rectifiez l'assaisonnement et mélangez-les aux pâtes. Saupoudrez avec le mélange persil restant et dégustez bien chaud.

Brochettes de poulet mariné au citron, thym et cumin

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 blancs de poulet
- 8 oignons nouveaux
- 1 poivron vert
- 4 gousses d'ail
- le jus de 2 citrons
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de thym
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

La veille, coupez les blancs de poulet en morceaux, mettez-les dans un plat creux avec l'ail haché, le jus des citrons, le cumin, le thym, du sel et du poivre. Arrosez d'huile, couvrez d'un film plastique et laissez macérer au frais jusqu'au lendemain. Taillez le poivron en cubes et les oignons en quatre, puis préparez les brochettes en intercalant poulet et légumes, badigeonnez avec la marinade et faites cuire au barbecue ou sous le gril du four 5 minutes de chaque côté.

Brochettes de fruits à la créole

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 kiwis
- 1 mangue
- 1 petit ananas Victoria
- 3 fruits de la passion
- Le jus de 2 oranges

Préparation

Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe avec une petite cuillère. Mélangez-la au jus d'orange et réservez au frais. Epluchez l'ananas et enlevez le cœur fibreux. Pelez la mangue et retirez le noyau. Détaillez leur chair en gros dés. Pelez les kiwis et coupez-les en quartiers. Allumez le gril du four. Placez la grille à 20 cm environ de la résistance. Enfilez les cubes de fruits en les alternant sur 6 brochettes en bois. Posez-les dans un plat à four. Quand la résistance du four est bien rouge, placez le plat sur la grille et faites cuire 4 min (les fruits doivent commencer à dorer par endroits), en retournant les brochettes à mi-cuisson. Servez aussitôt avec le coulis bien frais et, éventuellement, une boule de glace à la vanille.