

Recettes du mois de Juin

Crème de citron aux fruits rouges

Ingrédients :

- 3 citrons non traités
- 3 feuilles de gélatine
- 50 cl de crème liquide
- 105 g de sucre en poudre
- 100 g de framboises
- 100 g de fraises
- 100 g de groseilles
- 100 g de mûres
- 100 g de myrtilles

Préparation:

Prélevez les zestes des citrons avec une râpe Microplane. Réservez. Pressez les citrons et récupérez le jus. Réservez. Dans un bol rempli d'eau froide, faites ramollir les feuilles de gélatine. Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème et 75 g de sucre. Incorporez le jus et les zestes des citrons, les feuilles de gélatine ramollies après les avoir essorées à la main. Faites cuire le tout en remuant sans laisser bouillir puis passez au chinois afin de retirer les zestes des citrons. Remplissez des coupelles avec la préparation. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez-les au frais au moins 12 heures. Passez les fruits rouges sous l'eau froide. Égouttez-les et déposez-les dans un saladier. Saupoudrez-les du sucre restant et laissez reposer 30 min environ. Au moment de servir les crèmes au citron, déposez sur chaque coupelle la salade de fruits rouges.

Petites brochettes de poulet aux épices

Ingrédients :

- 1 yaourt nature
- 3 escalopes de poulet
- ½ cuillère à café de curry
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de piment en poudre
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- coriandre haché

Préparation

Dans un bol, mélanger le yaourt nature avec le curry, le curcuma, le piment en poudre. Ajouter une gousse d'ail écrasée, la coriandre hachée. Saler et poivrer. Incorporer les dés de poulet, mélanger et laisser mariner 1 h 00 au réfrigérateur. Réaliser les brochettes en piquant les dés de poulet sur des pics à brochettes. Cuire au barbecue ou à la plancha.

Recette de Filet de bar rôti aux artichauts poivrade

Ingrédients :

- 6 pièces de Filet(s) de bar portion
- 16 pièces d'Artichaut(s) violet
- 1 Citron(s) jaune(s)
- 1 Oignon(s) nouveau(x)
- 1 Poivron(s) rouge(s)
- 1 Poivron(s) jaune(s)
- 1 Feuille(s) de laurier
- 1 Branche(s) de thym
- 1 Gousse(s) d'ail
- 3 cl Huile d'olive
- 6 pincées Sel fin
- 6 pincées de piment d'espelette

Préparation :

Préchauffer le gril du four à puissance maximale. Presser la moitié du citron dans un bol d'eau. Tourner les artichauts, c'est-à-dire à l'aide d'un petit couteau, retirer toutes les feuilles en conservant le cœur. Couper la queue à 3 cm du cœur et l'éplucher sur 2 mm, puis "tourner" avec le couteau autour du cœur de l'artichaut pour enlever la base des feuilles qui restent. Plonger les artichauts dans l'eau citronnée. Éplucher et hacher l'ail. Éplucher les poivrons à l'aide d'un couteau économe, les couper en fines lamelles. Couper les artichauts en fines lamelles. Parer les filets de bar si nécessaire pour enlever le ventre, et ôter les arêtes. Réaliser une encoche au milieu de chaque filet côté tête, rouler ensuite le filet sur lui-même en passant la queue dans l'encoche avant de tirer. Éplucher et émincer l'oignon. Dans un plat large allant au four et sur le feu, colorer avec un filet d'huile d'olive les oignons et l'ail haché, ajouter les poivrons. Laisser cuire 1 min puis ajouter les artichauts, le laurier, le thym et quelques gouttes de jus de citron. Assaisonner de piment et de sel puis disposer les bars sur la garniture. Cuire sous le gril, four chaud, pendant 6 min. Décorer avec des feuilles d'artichaut "petit violet".

Taboulé menteur au chou-fleur

Ingrédients :

- 1 chou –fleur blanc, serré et ferme
- 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre
- 1 peu de ciboulette
- Le jus de 2 citrons (15 cl minimum)
- 1 petit oignon haché (environ 60g)
- 200g de tomate concassée (2 grosses tomates pelées et épépinées)
- 20 cl d'huile d'olive
- 80g de raisins de Corinthe
- Sel, poivre
- 50g de pignons

Préparation:

Oter le trognon et les morceaux de tiges du chou-fleur lavé pour ne garder que les fleurs. Les râper : on obtient une poudre blanche (à titre indicatif, pour un chou-fleur entier, environ 700 g). Effeuillez les herbes, les laver, sécher et ciseler. Mélanger tous les ingrédients à l'exception des pignons. Mettre à macérer au frais au moins 6 heures. Ajouter les pignons 1 heure avant de servir.

Pâtes aux légumes grillés

Ingrédients :

- 150g de tomates cerise coupées en deux
- 250g de penne
- 3 càs de lait demi-écrémé
- Basilic frais pour la garniture
- 1 belle courgette, coupée en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm
- 1 grosse patate douce (environ 300g) pelée et coupée en gros morceaux d'environ 2,5 cm
- 120g de Philadelphia Ail & Fines Herbes Light
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en morceaux
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

Préchauffez le four à 220°C. Mettez l'huile d'olive, les poivrons, la patate douce et la courgette dans un grand plat à rôtir et assaisonnez de poivre fraîchement moulu. Faites griller au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Ajoutez ensuite les tomates et faites encore griller pendant 5 minutes. Pendant que les légumes cuisent, faites cuire les pâtes pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Ajoutez-y le Philadelphia et le lait. Remuez jusqu'à ce que le Philadelphia soit fondu et que vous obteniez une sauce onctueuse. Ajoutez-y les légumes grillés. Versez le tout dans un grand plat chaud et garnissez avec du basilic frais.

Salade d'asperges, radis et avocat au pamplemousse rose, vinaigrette à l'orange

Ingrédients :

- Roquette
- Asperges vertes assez fines
- 1 avocat
- Des radis
- Persil
- 1 concombre
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange
- 1 citron
- Huile d'olive au citron (ou huile + jus), Sel, poivre

Préparation:

Rincez la roquette et le persil et épongez-les délicatement. Rincez le concombre et coupez-le en tranches fines. Coupez les racines et fanes des radis, nettoyez-les bien et coupez-les en rondelles. Pressez le jus d'orange et mélangez-le avec un peu d'huile d'olive au citron, poivrez. Faites des suprêmes avec le pamplemousse (pelez à vif) en retirant l'écorce et les peaux délicatement. Pelez l'avocat et coupez-le en morceaux, arrosez avec le jus de citron.

Rincez les asperges, coupez le bout dur et faites cuire les pointes à l'eau salée pendant 3 ou 4 minutes, elles doivent rester croquantes... égouttez-les en les passant sous l'eau froide.

Pour finir

Disposez quelques feuilles de roquette dans les assiettes, ajoutez les tranches de concombre et de radis, les asperges et les morceaux d'avocat, le pamplemousse rose et un peu de persil ciselé. Arrosez avec la vinaigrette et poivrez si vous aimez... Servir bien frais .