

RECETTES DU MOIS D'AOUT

Gaspacho de concombre

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 concombre
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 jus de citron
- 1càs d'huile d'olive
- Sel,poivre

Préparation

Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez les graines puis coupez- le en morceaux. Placez les morceaux de concombre dans un blender avec le jus de citron, la menthe (gardez quelques feuilles pour la décoration) et l'huile d'olive. Mixez le tout très finement, salez, poivrez et répartissez dans des verres. Réservez au frais au moins 1 h. Au moment de servir, décorez du reste de feuilles de menthe. Conseil : Au moment de servir, ajoutez quelques fines rondelles de concombre dans le gaspacho. Vous pouvez aussi mixer le concombre avec 50 g de chèvre frais.

Salade de crabe au pamplemousse

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 boites de crabe
- 2 pamplemousses roses
- 1 barquette de graines germées
- 3 càs d'huile d'olive
- 1càc de baies roses
- Sel,poivre

Préparation

Égouttez le crabe et effilochez la chair. Pelez les pamplemousses à vif, séparez les quartiers en recueillant le jus. Mélangez le jus de pamplemousse avec l'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez la chair de crabe, les graines germées et les quartiers de pamplemousse. Répartissez la salade dans 4 verrines, parsemez de baies roses et servez bien frais.

Pastèque tartare

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de pastèque
- 100g de feta
- 100g de tofu fumé
- 50g d'olives noires
- ½ botte de menthe
- 2 échalotes
- 2càs Soja cuisine
- 1trait de jus de citron
- 1 trait de vinaigre balsamique
- 3 pincées de piment doux d'Espagne
- Sel,poivre

Préparation

Retirez la peau de la pastèque, taillez-la en cube de 1 cm environ. Assaisonnez-la avec du sel et réservez-la dans un saladier. Taillez la fêta et le tofu fumé de la même taille. Découpez les olives en 4. Ciselez la menthe, hacher finement l'échalote. Mélangez le tout sans la pastèque. Dans un saladier, mélangez la crème de soja avec le vinaigre balsamique, salez et poivrez. Égouttez la pastèque. Mélangez tous les ingrédients, ajoutez 3 pincées de piment d'Espelette, un trait de jus de citron et d'huile d'olive. Dégustez très frais.

Salade de fenouil à la mangue,sauce yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

-
- 2Bulbes de fenouil
 - 1Mangue mûre
 - 1Yaourt nature
 - 1poignée Pousses de soja
 - 1cuil. à soupe Jus de citron vert
 - 0,5cuil. à café Paprika doux
 - Jus d'1 orange
 - Sel, poivre

Préparation

Pelez et coupez la mangue en petits cubes. Rincez et égouttez les germes de soja. Mixez 2 cuil. à soupe de cubes de mangue avec les jus de citron vert et d'orange, et le paprika. Ajoutez le yaourt. Salez, poivrez et mélangez. Nettoyez et taillez les bulbes de fenouil en fines tranches. Déposez-les sur des assiettes et arrosez de sauce au yaourt. Ajoutez les germes de soja et les cubes de mangue restants avant de servir.

Spaghettis aux crevettes et aux zestes de citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 450 g de spaghettis
- 600 g de grosses crevettes roses cuites
- 3 gousses d'ail
- le zeste d'1 citron non traité
- 1 bouquet de persil plat
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparation

Hachez finement le zeste de citron. Pelez les gousses d'ail et hachez-les. Décortiquez les crevettes en gardant les petites nageoires des queues. Dans un grand faitout, portez à ébullition 4 litres d'eau salée. Plongez-y les spaghettis et faites cuire le temps indiqué sur le paquet (8 à 12 min selon leur grosseur). Goûtez pour vérifier la cuisson. Dans le même temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Jetez-y les crevettes et faites-les sauter 5 min, puis ajoutez l'ail et le zeste hachés. Salez et poivrez. Egouttez les spaghettis, mettez-les dans un grand plat préchauffé, ajoutez le contenu de la poêle, parsemez de persil haché. Mélangez et servez aussitôt.

Lotte à la citronnelle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 aubergines
- 3càs d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin moulu
- 2 tiges de citronnelles coupées en petits dés
- 1 citron
- 4 cardamomes vertes
- 2 filets d'anchois
- 1càc d'ail
- 4 filets de lotte sans peau
- Sel de Méditerranée, poivre noir

Préparation

Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les dés de citronnelle, le zeste et le jus du citron dans un bol. Ajoutez la lotte et laissez mariner pendant 45 minutes. Pendant ce temps préparez le caviar d'aubergine : versez 4 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les gousses de cardamome écrasées et laissez infuser sur feu très doux pendant 30 minutes. L'huile ne doit surtout pas bouillir. Filtrez et réservez. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, faites quelques petites entailles dans la chair et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Faites ramollir au four pendant environ 45 minutes. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Découpez grossièrement les anchois en dés et mixez avec l'huile d'olive à la cardamome, l'ail et le cumin. Salez, poivrez et réservez au frais. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est chaude, ajoutez la lotte marinée et laissez légèrement dorer des 2 côtés. Transférez sur une plaque à rôtir, assaisonnez et badigeonnez du reste de la marinade. Placez dans le haut du four et faites rôtir pendant 10 à 15 minutes. Servez la lotte rôtie accompagnée d'une cuillère de caviar d'aubergines.

« T-bone » à la florentine à la sauce rouge

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 4citrons
- 1.5kg de steak T-bone
- 2 càs de persil plat hâché
- Sel,poivre

Pour la sauce rouge :

- 4 gros poivrons rouges
- 2càs de câpres
- 4 échalotes
- 2 petits piments de Cayenne
- 50g de pignons de pins
- 6 càs de vin blanc sec
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 citron

Préparation

Préparez la sauce. Coupez les poivrons en deux, retirez les graines puis poser les moitiés face coupée sur une plaque de four huilée. Enfourez les poivrons sous le gril chaud jusqu'à ce qu'ils noircissent. Retirez la plaque du four et couvrez avec du papier-alu. Laissez reposer 10 min. Pelez les poivrons.

Mélangez les câpres avec les échalotes et les petits piments émincés, les pignons de pin grillés, le vin blanc, l'huile d'olive et le zeste de citron râpé. Ajoutez les poivrons grillés en petits cubes. Salez et poivrez. Frottez les steaks « t-bone » avec les gousses d'ail coupées en deux sans oublier l'os. Préchauffez le gril et huilez-le légèrement. Posez ensuite les citrons coupés en deux sur le gril et faites griller 5 min jusqu'à ce qu'on voit apparaître les marques du gril et qu'ils caramélisent. Réservez .Badigeonnez la viande d'huile d'olive. Salez les deux côtés. Faites griller les steaks, 4 min de chaque côté. Poivrez. Parsemez de persil et pressez les citrons grillés sur la viande. Servez avec la sauce rouge.

Melon grillé au thym,miel et citron vert

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1melon
- 3Branches de thym citron frais
- 1Citron vert
- 2cuil. à soupe Miel
- Poivre Sichuan fraîchement moulu

Préparation

Effeuiliez des branches de thym. Pressez le citron vert. Préparez la marinade. Mélangez le miel, le thym et le jus de citron vert. Assaisonnez avec du poivre (Sichuan). Coupez le melon en 12 portions. Retirez les pépins. Versez la marinade par-dessus, couvrez et laissez mariner au frais 1 heure. Egouttez les tranches de melon. Faites-les griller 1 à 2 min de chaque côté sur le gril. Servez avec du yaourt.

Salade de fruits acidulée

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 barquette de fraises
- 1 barquette de cerises
- 1 pêche
- 1 abricot
- 1 petit pamplemousse Corse
- 1 citron jaune
- 1 fruit de la passion
- 500 g d'amandes fraîches entières
- Quelques herbes fraîches (verveine, menthe, mélisse)

Préparation

Coupez tous les fruits en quartiers. Épluchez les amandes fraîches et enlevez l'intérieur. Réservez. Pour réaliser le jus de votre salade de fruits, pressez le pamplemousse Corse. Écrasez des feuilles de menthe (ou d'herbe fraîches de votre choix) dans un mortier. Ajoutez le fruit de la passion pour le côté acidulé et zestez un citron jaune. Mélangez. Mettez vos fruits coupés dans un plat à service. Assaisonnez-les avec votre jus de pamplemousse.