

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Soupe aux épinards et lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 pieds de poireaux coupés en rondelles
- 200 g de jeunes épinards hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 piment rouge émincé
- 1 cà c de gingembre râpé
- 2 càs d'huile d'olive
- 400 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco
- Sel, poivre de Cayenne

Préparation

Faites revenir le piment avec l'ail, le gingembre et les rondelles de poireau dans l'huile bien chaude 2 à 3 min. Arrosez avec le bouillon et le lait de coco. Laissez mijoter le tout 10 mn à feu doux. Ajoutez les épinards, mixez et assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne. Décorez de quelques feuilles d'épinards et servez sans attendre.

Tartare de melon, feta, concombre et menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 concombre
- 200 g de feta
- le jus d'un citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- sel et poivre

Préparation

Lavez le concombre. Éliminez ses deux extrémités et pelez-le une bande sur deux à l'aide d'un couteau-économiste. Tranchez-le en quatre dans la longueur. Enlevez les pépins puis coupez-le en petits dés. Coupez le melon en 4, retirez peau et pépins. Coupez-le également en petits dés. Coupez la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon. Mélangez délicatement tous ces ingrédients dans un saladier. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Au dernier moment, versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau délicatement. Remplissez un petit bol de préparation, tassez légèrement et retournez-le dans l'assiette. Répétez l'opération pour les autres assiettes. Ciselez la menthe sur chaque portion. Servez bien frais.

Petits gratins du sud aux 4 légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 poivrons rouges
- 3 courgettes
- 2 aubergines moyennes
- 4 tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Allumez le gril du four. Lavez et essuyez les poivrons. Coupez-les en deux. Retirez les graines et les cloisons blanches. Détaillez-les en gros morceaux. Lavez, essuyez et coupez les courgettes et les aubergines en rondelles. Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile et faites-les dorer 5 min de chaque côté sous le gril du four. Retirez-les et passez le four à th 6 (180°). Lavez, épépinez et détaillez les tomates en petits dés. Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail. Faites revenir ces 3 ingrédients dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Laissez cuire pendant 20 min. Répartissez la préparation aux tomates dans 6 petits plats allant au four. Disposez dessus les courgettes, les aubergines et les poivrons en les alternant. Salez et poivrez. Parsemez de brins de thym et de romarin puis poudrez de parmesan. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfouez pour 45 min environ. Servez dès la sortie du four.

Salade de crudités, fraises et framboises

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de fèves décortiquées fraîches (ou surgelées)
- 1 botte de radis
- 3 courgettes
- 1 petit concombre
- 500 g de fraises
- 250 g de framboises
- 1 poignée de roquette
- 1 càs d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation

Faites cuire les fèves pendant 5 mn dans une eau frémissante. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau.

Lavez les radis (réservez les fanes pour un autre usage). Coupez-les en rondelles. Rincez les courgettes et le concombre. Découpez les légumes en rubans en les tournant régulièrement à l'aide d'un économe. Arrêtez-vous lorsque vous arrivez aux graines du centre. Rincez les fraises. Ôtez le pédoncule et coupez-les en quatre. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier à fond plat. Terminez par la roquette et les framboises. Versez l'huile d'olive et parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin.

L'ASTUCE

Pour un repas complet, servir avec des crevettes.

Saint pierre vapeur au gingembre et au sésame

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g de filets de saint-pierre
- 1 cuillère à café de gros sel de mer
- 1,5 cuillère à soupe de gingembre frais finement haché ou râpé
- 2 cuillères à soupe de ciboule émincée
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- Quelques feuilles de coriandre

Préparation :

Faire chauffer un peu d'eau dans un cuit-vapeur. Sécher les filets de poisson dans du papier absorbant avant de les frotter de gros sel. L'opération terminée, jetez le gros sel (sous peine d'obtenir un poisson trop salé après cuisson). Disposer le poisson parsemé de gingembre dans le panier du cuit-vapeur avec des feuilles de papier sulfurisé ou sur une assiette de façon à recueillir le jus de cuisson. Couvrir et faire cuire 5 minutes environ Retirer le poisson du cuit-vapeur en prenant soin de garder le jus de cuisson. Disposer sur un plat le poisson et son jus, parsemer de ciboule et arroser de sauce soja. Réserver au chaud.

Pour finir

Faire chauffer les deux huiles ensemble jusqu'à ce qu'elles soient fumantes et les verser sur les filets de poisson. Parsemer de coriandre ciselée et servez avec un riz parfumé.

Spaghetti à la tomate, aux asperges et à l'ail confit

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de spaghetti
- 8 grosses asperges vertes
- Huile d'olive

Pour la sauce

- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 5 feuilles de basilic frais
- 3 boîtes de tomates pelées italiennes

Pour l'ail confit

- 2 têtes d'ail

Pour les tomates confites

- 30 tomates olivettes
- 1 gousse d'ail
- Thym effeuillé
-
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Pour la sauce : dans une cocotte, faites revenir les oignons pelés et coupés en julienne dans de l'huile d'olive bien chaude, ajoutez l'ail pelé et 3 feuilles de basilic ciselées. Quand les oignons deviennent translucides, versez les boîtes de tomates, salez et faites cuire 2 h minimum. Écrasez avec un presse-purée. Pour l'ail confit : faites cuire les têtes d'ail entières au four à 160°/th. 5-6 pendant 45 mn. Récupérez la chair et mixez-la. Pour les tomates confites: plongez les olivettes dans de l'eau bouillante 15 s, pelez-les. Coupez-les en deux et disposez-les sur une plaque à four huilée, avec l'ail pelé et émincé. Salez et saupoudrez de thym. Faites cuire au four à 80°/th. 2-3 pendant 3 h. Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Réchauffez doucement la sauce tomate dans une poêle. Faites cuire les pointes des asperges dans de l'eau bouillante salée 3 mn, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Égouttez les pâtes aux trois quarts du temps de cuisson total (réservez un peu d'eau), et continuez la cuisson dans la sauce tomate, en ajoutant au fur et à mesure de l'eau des pâtes si besoin. Ôtez la poêle du feu et ajoutez le reste de basilic coupé à la main, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mettez les pâtes dans quatre assiettes creuses, posez autour des tomates confites, des pointes d'asperges et de la purée d'ail.

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
- 2 cuil. à soupe de miel

Préparation

Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe avec une petite cuillère. Mélangez-la au jus d'orange et au miel, 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. Arrosez tous les morceaux de fruits de miel. 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.