

## **RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE**

### **Soupe céleri-courgette**

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 3 branches de céleri
- 3 courgettes moyennes
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 tomate
- 1 l d'eau
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- coriandre
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Faire cuire dans de l'huile d'olive l'oignon émincé, ajouter la gousse d'ail finement coupée et la coriandre. Ajouter le céleri coupé en petits morceaux. Retirer la peau de la tomate en la plaçant dans de l'eau bouillante. Ajouter la tomate puis les courgettes coupées en petits morceaux. Laisser cuire quelques minutes. Préparer le bouillon de volaille dans 1/2 litre d'eau puis le verser sur les légumes (qu'on aura couverts d'eau préalablement). Vers la fin de la cuisson, ajouter sel, poivre. Mixer le tout et savourer cet excellent potage!

### **Figues farcies au fromage**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 figues fraîches
- 1 barquette de fromage frais (type St Môret ou Philadelphia)
- 1 petit chèvre sec
- 100 g de mesclun
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de thym (frais si possible)
- sel et poivre

#### **Préparation**

Lavez et essuyez les figues. Coupez-leur un chapeau à un tiers de la hauteur, et creusez-les délicatement avec une petite cuillère, sans percer la peau. Hachez la pulpe au couteau et mélangez-la dans un saladier avec le fromage frais et le chèvre sec râpé. Salez légèrement, poivrez, parfumez de thym émiété et ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Travaillez la préparation pour qu'elle soit homogène, et garnissez-en copieusement les figues. Remettez les chapeaux. Arrosez le mesclun avec le reste d'huile, salez, poivrez et mélangez. Répartissez le mesclun sur des assiettes de service, posez 2 figues dans chaque assiette et servez frais.

## Salade de pastèque grillée à la féta

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1/2 pastèque
- 1 concombre
- 125 g d'olives de Kalamata
- 300 g de feta
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'origan en poudre
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

Ôtez l'écorce de la pastèque et coupez-la en tranches. Recoupez-les en triangles. Lavez le concombre et sans le peler, coupez-le en 2 dans la longueur, puis recoupez chaque morceau en 2. Ôtez ses pépins et coupez-le en lamelles. Faites griller les tranches de pastèques idéalement au barbecue, sinon sur un gril. Mettez de côté. Émiettez la feta. Mélangez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre dans un petit bol. Répartissez harmonieusement dans le fond d'un plat creux les tranches de pastèque et les lamelles de concombre. Ajoutez les olives, la feta émiettée et saupoudrez d'origan. Arrosez avec la vinaigrette.

## Spaghetti al romanesco

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de bouquets de chou romanesco (frais ou surgelés)
- 150 g de pecorino (fromage italien au lait de brebis)
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 400 g de spaghettis
- 2 oignons
- 20 cl de crème liquide light
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

### **Préparation**

Pelez et émincez les oignons, râpez le pecorino. Coupez les olives en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une casserole, mettez les oignons à revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez le pecorino et la crème, mélangez, réservez sur feu doux. Plongez les bouquets de chou romanesco dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire environ 8 min. Lorsqu'ils sont tendres sous la pointe d'un couteau, égouttez-les et réservez-les au chaud. Dans le même temps, faites bouillir une grande quantité d'eau salée, plongez-y les spaghettis et comptez environ 10 min de cuisson (vérifiez les indications du paquet). Égouttez-les, versez-les dans un plat de service préchauffé, ajoutez le chou, nappez de crème au pecorino et mélangez. Parsemez de rondelles d'olives, poivrez et servez aussitôt.

### **Conseils**

Vous pouvez remplacer le chou romanesco par des courgettes, qui se marient aussi très bien avec les olives et le pecorino.

## Pâtes au citron

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- Un paquet de 500 grammes de pâtes Capellini
- Une poignée de feuilles de basilic frais
- Une poignée de feuilles de basilic citron (une variété de basilic qui tient son nom de sa saveur d'agrumes)
- 3 citrons juteux
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de piment de Cayenne
- Sel et poivre

### **Préparation :**

Commencez par râper et presser les 3 citrons. Réservez le jus et les zestes dans un petit bol. Dans une grande poêle, ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les graines de piment de Cayenne, les quatre gousses d'ail et le sel. Intégrez une grande louche d'eau bouillante et laissez le tout cuire pendant plusieurs minutes. Par la suite, mettez les pâtes directement dans la poêle. S'il n'y a pas assez d'eau bouillante, n'hésitez pas à en rajouter au fur et à mesure de la cuisson. Une fois les pâtes presque cuites, déposez les zestes, le jus de citron, ainsi que le basilic. Laissez cuire jusqu'à ce que les pâtes deviennent al dente. Plus qu'à vous régaler ! Pour plus de saveurs, saupoudrez-y un peu de parmesan.

### **Poulet aux légumes et lait de coco au wok**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 filets de poulet
- 3 carottes
- 4 navets
- 50 cl lait de coco
- 2 oignons
- Curry
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Epluchez les oignons puis, sur votre planche de cuisine, émincez-les. Détaillez le poulet en menus morceaux. Pelez les carottes et les navets. Rincez-les, puis coupez les carottes en petits cubes. Découpez les navets grossièrement en rondelles. Déposez le tout dans un wok, puis versez-y le lait de coco. Arrosez les légumes à hauteur, puis mettez le couvercle et portez votre wok au feu. Lorsque la préparation commence à bouillir, découvrez légèrement le wok, joignez-y la quantité de curry souhaitée. Assaisonnez en sel et poivre. Réduisez l'intensité du feu pour laisser frémir le bouillon. Dès que les carottes seront cuites et fondantes, retirez la préparation du feu sans attendre. Servez aussitôt accompagné de riz blanc.

### **Filet de rouget au fenouil**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 6 rougets moyens ou 12 petits
- 4 fenouils
- 2 brins de basilic
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### **Préparation :**

Faites lever les filets de rouget par votre poissonnier. Lavez les fenouils. Coupez-les en deux petits morceaux et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 30 min. Égouttez-les et mixez-les encore chauds avec 5 cl d'huile d'olive afin d'obtenir une purée crémeuse. Salez, poivrez. Laissez au chaud.

Coupez les 2 autres fenouils en petits cubes et faites-les cuire dans 2 c. à soupe d'huile à feu doux environ 20 min. Salez et poivrez. Ajoutez le basilic ciselé. Tenez au chaud. Versez l'huile restante dans 1 grande sauteuse et faites cuire les filets de rouget en les retournant délicatement, leur chair est fragile. Laissez cuire 3 min de chaque côté. Déposez un peu de purée de fenouil dans le fond de chaque assiette. Ajoutez dessus les filets de rouget et les dés de fenouil. Ajustez l'assaisonnement. Décorez avec les sommités de fenouil conservées.

### **Salade de fruits originale**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 fruits du dragon
- 8 litchis
- 1 barquette de framboise
- brins de menthe
- 100g de myrtilles
- 100g de mûres
- copeaux de noix de coco

### **Préparation**

Coupez les fruits du dragon en 2 dans le largeur. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère sans abîmer l'écorce, et coupez la chair en cubes. Pelez les litchis. Nettoyez les framboises, les myrtilles et les mûres. Répartissez tous les fruits dans les coques de fruit du dragon et placez au frais jusqu'au moment de servir. Au moment de servir, parsemez de feuilles de menthe fraîche ou de copeaux de noix de coco.