

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

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.

Salade de germes et de betteraves

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 artichauts violets
- 1 citron
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 betterave rouge
- 1 betterave jaune
- 150g de tofu nature
- 4 poignées de mesclun
- 1 paquet de germes de luzerne
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

Coupez la pointe des feuilles des artichauts, coupez les artichauts en 4 et citronnez l'intérieur. Faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte puis ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et faites cuire, 35 mn, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laissez tiédir. Pelez les betteraves crues avec un couteau économe puis coupez-les en très fines tranches avec une mandoline. Coupez le tofu en cubes. Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre. Mélangez la salade mesclun avec les germes et arrosez-les de vinaigrette. Sur les assiettes, répartissez la salade, décorez avec les artichauts, le tofu et les tranches de betterave, arrosez du reste de vinaigrette et servez.

Salade de tomates multicolores

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de tomates mélangées : rouges, jaunes, vertes et noires
- 4 artichauts poivrade
- 1/2 citron
- 1/2 botte de radis
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de jeunes pousses de salade
- 10 feuilles de basilic

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 gousse d'ail
- sel et poivre

Préparation

Epluchez les artichauts poivrade en retirant les premières feuilles pour atteindre le cœur tendre, coupez les feuilles à ras du cœur, retirez soigneusement le foin. Emincez finement les cœurs d'artichauts et arrosez-les de jus de citron. Pelez et émincez l'oignon, hachez l'ail. Nettoyez les radis et coupez-les en rondelles. Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en tranches. Mettez-les dans un saladier avec l'oignon, les radis, les artichauts et les pousses de salade. Dans un bol, préparez la sauce : émulsionnez à la fourchette le vinaigre, l'huile, l'ail avec sel et poivre. Versez cette sauce sur la salade. Ciselez le basilic, parsemez-en la salade et servez.

Filets 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 levez 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 l'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.

Terrine de légumes d'été

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 belles courgettes
- 2 boules de mozzarella
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- ½ botte de basilic frais
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four en position grill quelques minutes. Enfourez les poivrons sur une plaque du four. Faites-les griller 30mn en les retournant régulièrement jusqu'à ce que leur peau soit noire. Sortez-les, enfermez-les dans un sac plastique et laissez-les refroidir. Pendant ce temps, lavez les aubergines et les courgettes. Puis coupez-les en tranches fines dans la longueur. Posez les tranches les unes à côté des autres sur une autre plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive ; salez et poivrez. Enfourez et grillez les légumes 20mn en les retournant à mi-cuisson. Une fois les poivrons refroidis, épluchez-les et épépinez-les. Coupez la mozzarella en fines tranches. Pelez

et hachez l'ail. Lavez et ciselez le basilic. Chemisez une terrine de film alimentaire en le faisant largement dépasser. Montez les légumes et les tranches de mozzarella dans la terrine en les alternant et en les parsemant régulièrement d'ail et de basilic. Salez et poivrez chaque couche, et arrosez régulièrement d'huile d'olive. Rabattez le film alimentaire sur les légumes et pressez bien. Posez une petite planche par-dessus, puis un poids. Placez au frais pendant au moins 8h. Démoulez la terrine dans un plat de service. Dégustez-la froide.

Mini-brochettes de poulet à la coriandre et au citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 5 escalopes de poulet
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- Le jus d'une orange
- 1 c à c de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Coupez en morceaux les escalopes de poulet. Ecrasez l'ail et ciselez la coriandre. Dans un plat creux, déposez le poulet, ajoutez l'ail, le curry, la coriandre et le jus des agrumes. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien. Laissez macérer au moins 2 heures puis piquez le poulet sur des bâtonnets à brochettes. Faites cuire au barbecue ou 10 min dans un four préchauffé à 200°C (th 6 - 7). Conseil : N'hésitez pas à varier les épices et les herbes pour les différentes saveurs (thym, basilic, piment d'Espelette...)

Pâtes fraîches aux artichauts

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 artichauts poivrade
- 400 g de pâtes fraîches
- 2 gousses d'ail
- 1 tomate
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivres mélangés

Préparation

Cassez les tiges des artichauts au ras des fonds. Retirez les premières feuilles puis coupez les cœurs en quatre ou en six. Mettez-les dans une sauteuse avec les gousses d'ail pelées et hachées, l'huile d'olive et la moitié des feuilles de basilic. Salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min. Ebouillantez, pelez et épépinez la tomate, concassez la chair. Faites cuire les pâtes quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les, versez-les dans la sauteuse, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez-la chair de tomate et le reste de basilic. Servez aussitôt.

Salade de fruits rouges gingembre citron vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de cerises dénoyautées
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 6 g de gingembre frais râpé

Préparation

Laver les fruits et les mettre dans un saladier. Y ajouter le gingembre râpé, le jus de citron vert. Bien mélanger délicatement et réserver au frais. Au moment de servir disposer votre salade de fruits dans des coupelles et la recouvrir de quelques zestes de citron vert.