

RECETTES DU MOIS D AOUT

Granité de melon sucré-salé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 melon
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- ½ concombre
- ½ pomme verte
- Sel, poivre

Préparation

Coupez les melons en 4, retirez-les pépins et pelez les quartiers pour récupérer la chair. Mixez-la par à-coups pour obtenir une purée un peu épaisse. Versez la purée de melon dans un plat à gratin et faites prendre au congélateur au moins 3 h. Grattez à la fourchette toutes les 30 min jusqu'à obtenir des paillettes. Rincez et coupez le concombre, la pomme verte et les poivrons en petits dés. Mélangez-les avec quelques gouttes de jus de citron, salez et poivrez. Répartissez le granité dans des verres et ajoutez les dés de concombre, de pomme et de poivrons.

Salade de crevettes roses sauce passion

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de grosses crevettes roses
- 1 citron vert
- 2 fruits de la passion
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de sésame
- 100g de salade mesclun
- Gros sel
- Sel, poivre

Préparation

Dans une grande casserole, versez un bon volume d'eau salée (Comptez un litre d'eau salée à raison de 40g de gros sel de mer par kilo de crevettes) . Amenez l'eau salée à ébullition puis versez-y les crevettes. Remuez, couvrez et mettez sur feu vif pour que l'eau bout de nouveau. Les crevettes vont alors remonter à la surface au bout de quelques minutes selon leur taille après la reprise de l'ébullition. Le temps de cuisson moyen est d'environ 5 minutes. Égouttez-les sans attendre. Laissez-les refroidir à température ambiante en ayant pris soin de les disposer sur un torchon sec. Pressez le citron vert. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe. Mélangez-la dans un bol avec le jus de citron, l'huile d'olive et l'huile de sésame. Salez, poivrez et filtrez la sauce obtenue à travers une passoire fine. Décortiquez les crevettes et coupez les finement. Répartissez la sauce sur quatre assiettes

individuelles, ajoutez un peu de mesclun, puis disposez les morceaux de crevettes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Poêlée de blettes au piment de la Jamaïque et grenade

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 càs d'huile d'olive
- 2 gros oignons coupés en fines rondelles
- Blettes
- Vinaigre de cidre
- ½ càc de piment de la Jamaïque
- 30g de feuilles grossièrement ciselées
- 3 càs bombées de grains de grenade
- sel

Préparation

Faites chauffer dans une grande poêle 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et faites revenir les oignons 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau vinaigrée à ébullition. Séparez les feuilles des côtes de blettes et coupez les feuilles en lanières. Emincez finement les côtes et plongez-les dans la casserole. Cuisez 5 min. Ajoutez les feuilles et cuisez 2 min. Egouttez dans une passoire et secouez-la pour éliminer le maximum d'eau. Ajoutez le piment de la Jamaïque dans les oignons en remuant, puis les blettes. Salez et faites revenir doucement quelques minutes pour mélanger les saveurs. Ajoutez la coriandre en remuant. Versez dans un plat de service, arrosez du reste d'huile. Saupoudrez éventuellement d'un peu de sumac et de grains de grenade.

Sardines marinées, pomelo et citron vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- 16 sardines levées en filets
- 2 pomelo
- 1 citron vert
- 1 càc de sucre
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Prélevez le zeste de 1 pomelo, coupez-le en dés et faites-les confire dans une casserole avec le sucre et 1 cuil. à soupe d'eau, 8 min sur feu doux en surveillant : retirez du feu dès qu'ils sont translucides. Rincez les filets de sardines sous un filet d'eau fraîche pour éliminer les écailles et séchez-les sur du

papier absorbant. Déposez-les dans un plat, salez et poivrez. Pelez les pomelos à vif et détachez les suprêmes à l'aide d'un couteau à pamplemousse, au-dessus d'un plat creux pour récupérer le jus. Versez-le sur les sardines et ajoutez l'huile d'olive, les segments d'agrumes, le jus et le zeste du citron vert. Réfrigérez 2 h. Servez les sardines et les suprêmes de pomelos sur les assiettes. Décorez des zestes confits.

Spaghettis au citron, avocat et pavot

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de spaghettis
- 2 citrons
- 1 càs d'huile d'olive
- Graines de pavot
- 2 avocats
- Un peu de pecorino
- poivre

Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les spaghettis selon les indications de l'emballage. Rafraîchissez-les sous un jet d'eau froide, égouttez-les soigneusement et versez-les dans un saladier. Prélevez le zeste des citrons et coupez-les à vif. Récupérez la chair et le jus. Mélangez les spaghettis avec 1 c à s d'huile d'olive, le zeste et la chair des citrons, les graines de pavot et quelques tours de moulin à poivre. Pelez les avocats, retirez le noyau et coupez la chair en tranches puis arrosez-les de jus de citron. Posez-les sur les spaghettis, saupoudrez de pecorino râpé et servez

Côte de veau aux tomates

Ingrédients pour 2 personnes :

Pour la viande :

- 1 côte de veau manchonnée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la marinade
- Le zeste d'un citron
- 2 branches de thym

Pour l'accompagnement :

- 300 g de tomates cerises
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

Préparation

Pelez et émincez les gousses d'ail. Mélangez une gousse d'ail avec l'huile destinée à la marinade. Badigeonnez la viande avec la préparation et laissez reposer 30 minutes. Émincez finement le zeste d'un citron. Réservez. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer une plancha. Disposez une petite poêle sur le bord de la plancha, versez l'huile dedans puis ajoutez l'oignon, faites-le revenir quelques instants, puis ajoutez les tomates et l'ail. Déposez la côte de veau avec la marinade et laissez cuire sur les deux faces. Salez et poivrez. Parsemez les zestes de citron et les feuilles de thym. Servez de suite avec les tomates.

Brochettes de fruits frais

Ingrédients pour 12 brochettes :

- 1/4 de pastèque
- 3 nectarines jaunes
- 2 poires
- 2 pommes
- 3 kiwis
- 2 mangues
- 12 petites fraises
- menthe
- 12 brochettes en bois

Préparation

Laver les nectarines et les fraises. Couper les nectarines en 8 autour du noyau. Peler et couper les pommes et les poires en cubes, peler le kiwis et le couper en 2 en hauteur. Enlever le cœur blanc puis trancher en tronçons d'un demi-centimètre. Couper les mangues. Piquer un élément de chaque sur les piques en bois en alternant les couleurs; faire les autres brochettes exactement sur le même modèle jusqu'à épuisement des fruits. Ranger sur un plat. Parsemez de menthe fraîche.