

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Gaspacho green

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boule de mozzarella (di buffala)
- 1 laitue
- 100g de roquette
- 3càs d'huile d'olive
- 1kg de jeunes pousses d'épinards
- 1 jus de citron
- 1 botte de cresson
- poivre

Préparation

Le gaspacho: lavez les épinards et faites-les blanchir, 3 mn, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Refroidissez-les à l'eau glacée et égouttez-les en les pressant au maximum. Hachez-les finement. Effeuiliez la laitue et le cresson. Réservez quelques feuilles de cresson pour la déco. Equeutez la roquette. Procédez de la même façon que pour les épinards. Mixez les hachis verts avec le jus de citron, l'huile, sel, poivre et assez d'eau glacée que pour obtenir une soupe lisse et fluide. Réservez, 1 h, au frigo. Au moment de servir, égouttez et taillez la mozzarella en fines tranches. Répartissez le gaspacho dans des assiettes creuses glacées. Garnissez-les de feuilles de cresson et de mozzarella. Poivrez et servez ultra frais

Salade de concombre, melon, menthe sauce yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre noa
- 1 melon bien mûr
- 2 brins de menthe
- 1 yaourt grec
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre de vin

Préparation

Pelez le concombre et coupez-le en 2 dans la longueur, puis chaque moitié en 1/2 rondelles. Pelez le melon, coupez-le en 2, retirez les graines et coupez-le en cubes de 2 cm. Effeuiliez, rincez, séchez et ciselez la menthe. Mélangez dans un saladier le concombre, le melon et la menthe. Placez au frais. Mélangez le yaourt avec 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, l'huile d'olive et le vinaigre. Versez sur la salade, mélangez et servez immédiatement.

Aubergines rôties au tahini

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 13 cl d'huile d'olive
- 120 g de tomates cerises
- 1 mini-concombre bio
- 1/2 botte de coriandre
- 1/2 botte d'aneth
- 1/2 échalote
- le jus de 1 citron
- 50 g de tahini
- fleur de sel
- mélasse de grenade, zaatar (facultatifs)

Préparation

Rincez et coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur en gardant le pédoncule. À l'aide d'un couteau, faites un quadrillage à mi-profondeur de la chair. Versez 10 cl d'huile d'olive dans une assiette et trempez l'aubergine côté chair. Toute la chair doit être couverte d'huile d'olive. Salez et faites cuire au four (chaleur tournante) à 180 °C pendant 45 mn. L'aubergine doit être fondante à l'intérieur et bien dorée à l'extérieur. Mélangez le tahini avec le jus de l'autre moitié du citron, 1 pincée de sel et 30 g d'eau. Si la préparation est trop liquide, ajoutez un peu de tahini ; si elle est trop solide, ajoutez un peu d'eau. Déposez la chair d'aubergine vers le haut dans une assiette. Nappez-la de la sauce tahini. Déposez une montagne de salade d'été par-dessus, comme un bateau. En touche finale, ajoutez un filet de mélasse de grenade et une pincée de zaatar. Rincez et coupez les tomates cerises en quatre, le concombre en quatre dans la longueur puis en fines tranches. Rincez et hachez finement la coriandre et l'aneth. Pelez et ciselez l'échalote. Mélangez cette salade d'été, assaisonnez avec le jus de 1/2 citron, l'huile d'olive restante et la fleur de sel.

Raie au four sur un lit de carottes et fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 aile de raie sans peau (1 kg env.)
- 750 g de carottes
- 1 gros fenouil
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à café de graines d'anis
- 50 g de câpres égouttées
- 1 cuillère(s) à café de graines de cumin
- poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles .Emincez le fenouil. Mélangez les légumes avec l'huile, du sel, du poivre et les **graines** d'anis. Etalez sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfourez 20 mn. Sortez la plaque, posez l'aile de raie sur les carottes, parsemez d'un filet d'huile d'olive et de câpres. Salez, saupoudrez de graines de cumin et enfourez 15-20 mn de plus, jusqu'à ce que la chair se sépare de l'arête centrale. Servez bien chaud.

Fettuccines au curry de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes (de préférence de 15 à 20 cm de préférence de couleurs et de formes différentes)
- 350g de fettuccines
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 10 cl de lait de coco
- 1 citron vert
- 2 c à s d'huile d'olive

Préparation

Découpez les courgettes, en 4, dans le sens de la longueur, ôtez les graines, découpez en dés. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, faites revenir les courgettes à feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, salez et poivrez. Saupoudrez généreusement de curry, selon votre goût, versez le lait de coco, ajoutez le zeste, réservez au chaud. Ciselez la coriandre. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes al dente, selon les instructions de l'emballage. Égouttez, mélangez immédiatement avec les courgettes, saupoudrez de coriandre hachée et servez.

Conseil

Lavez bien vos courgettes avant de les cuisiner mais ne les épluchez pas, elles sont meilleures avec la peau.

Steak de bœuf sauce salsa

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 steak de bœuf
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- Jus de citron
- Légumes grillés (au choix ou surgelés)
- Persil
- Pili-pili (facultatif)
- sel

Préparation

Couper en dés 2 tomates et 1 oignon rouge. Mélanger les ingrédients avec un peu de jus de citron, du persil, le pili-pili et une pointe de sel. Faites cuire vos légumes ou réchauffez-les. Cuire 4 steaks de bœuf à convenance. Servir avec la sauce salsa, ainsi que les légumes grillés.

Salade de fruits en coupe d'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 1 grenade
- 100 g de fraises
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à café d'édulcorant de cuisson
- 1 pincée de cannelle en poudre

Préparation

Coupez les oranges en deux et videz-les sans abîmer la peau. Placez-les dans des coupelles et réservez. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en dés. Ouvrez la grenade et récupérez les graines. Dans une petite casserole, faites bouillir un verre d'eau avec le miel, la cannelle et l'édulcorant. Laissez réduire de moitié. Arrosez les fruits de sirop, et mélangez pour bien enrober. Conservez au frais. Au moment de servir, répartissez la salade dans les demi-oranges et bluffez l'assemblée !