

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

Gaspacho tomates, abricots et verveine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles tomates cœur de bœuf bien mûres
- 7 petits abricots
- 1 petit oignon nouveau rouge ou blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 feuilles de verveine citronnée ou de verveine miel fraîche
- fleur de sel

Préparation

Avec la pointe d'un couteau, faites une croix à la base de chaque tomate et plongez-les 2 mn dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les avec une écumoire et laissez-les refroidir avant de les éplucher. Découpez-les en cubes grossiers, en enlevant le cœur. Lavez les abricots, ouvrez-les et retirez les noyaux. Retirez la racine de l'oignon et un peu de vert s'il est abîmé, ciselez-le sur toute sa longueur. Lavez les feuilles de verveine. Dans un blender, versez la chair des tomates, les abricots, l'huile d'olive, l'oignon, les feuilles de verveine, salez à la fleur de sel, poivrez au moulin, et mixez pour obtenir une soupe bien lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Ajoutez quelques glaçons si vous souhaitez déguster bien frais, sinon placez au réfrigérateur pendant 1 h avant de servir.

Salade roquette, melon, pastèque, feta et menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g de roquette
- 1/2 melon
- 1 belle tranche de pastèque
- 120 g de feta
- 8 feuilles de menthe bien vertes
- 5 cl d'huile d'olive

Préparation

Coupez la chair du melon et de la pastèque en petits dés ou en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Emiettez grossièrement la feta. Lavez et essorez la roquette. Répartissez-la dans 4 assiettes, ajoutez le melon, la pastèque et la feta. Assaisonnez d'un trait d'huile d'olive, de sel et de poivre. Emincez finement la menthe juste avant de servir pour éviter qu'elle ne noircisse et répartissez-la dans les assiettes. Dégustez aussitôt.

Ceviche de dorade, citron lime et mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de dorade sans peau
- 1 cuillère(s) à soupe de gingembre râpé
- le jus de 3 citrons lime (ou citrons verts)
- 1/2 cuillère(s) à café de sel
- 1/2 oignon rouge

Pour le leche de tigre

- 1 gousse d'ail
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1/2 bouquet de coriandre

Préparation

Pelez l'oignon rouge. Taillez-le à la mandoline. Salez-le avec la moitié du sel et réservez-le au frais. Rincez le poisson à l'eau froide, séchez-le, détaillez-le en cubes de 2 cm de côté. Saupoudrez le poisson avec le reste de sel, puis arrosez-le de jus de citron. Ajoutez le gingembre râpé. Mélangez et laissez reposer pendant 10 mn. Préparez le leche de tigre: épluchez et écrasez l'ail. Taillez la chair de la mangue et celle de l'avocat en petits dés. Mélangez ensemble l'ail, les dés d'avocat et de mangue, et la coriandre ciselée. Ajoutez le poisson. Parsemez d'oignon rouge et servez sans attendre.

Bar au citron et au fenouil au barbecue

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 bar de 1,2 à 1,5 kg préparé par le poissonnier
- 2 citrons jaunes
- quelques brins de fenouil
- huile d'olive

Préparation

Rincez le bar et séchez-le. Coupez 1 citron en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Glissez 2 demi-tranches dans le ventre du poisson avec un brin de fenouil. À l'aide de ficelle de cuisine, fixez les autres tranches de citron et le reste des tiges de fenouil sur le poisson. Arrosez le poisson d'un filet d'huile d'olive. Enroulez le poisson dans une feuille de papier cuisson, puis dans une couche de papier alu en veillant à bien le refermer. Enroulez le tout dans une seconde couche de papier alu. Faites cuire le bar sur le barbecue durant 20 à 30 mn selon son poids. Servez-le arrosé d'un peu de jus de citron et d'huile d'olive.

Servir avec une salade de fenouil cru (huile d'olive, sel, poivre, moutarde, jus d'orange)

Spaghettis aux poivrons et aux moules

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de spaghetti
- 1 l de moules
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil
- 10 brins de ciboulette
- 5 cl de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Lavez les moules. Lavez, épépinez le poivron et coupez-le en cubes. Pelez et hachez l'oignon. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Versez 2 c. d'huile dans une cocotte et faites blondir oignon, ail et poivrons pendant 10 min. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis comme indiqué sur le paquet en arrêtant la cuisson 1 min avant la fin. Tenez au chaud. Jetez les moules dans la cocotte, ajoutez le vin et laissez-les s'ouvrir en mélangeant bien. Décoquillez-en quelques-unes et jetez les pâtes dans la cocotte. Salez, poivrez et mélangez bien. Lavez et ciselez les herbes et ajoutez. Mélangez bien encore et servez brûlants

Brochettes de poulet mariné aux pêches

Ingrédients pour 4 personnes :

La marinade

- 4 pêches jaunes mûres
- le jus de 2 citrons verts
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 botte de coriandre
- 2 pincées de cumin moulu
- 1 cuillère(s) à café de graines de cumin
- 2 pincées de gingembre moulu
- 2 pincées de cannelle moulue
- 1 kg de blancs de poulet
- 20 oignons nouveaux

La sauce

- 250 g de yaourt grec
- 1 concombre
- le zeste de 2 citrons bio
- sel et poivre

Préparation

Préparez la marinade. Epluchez les pêches, retirez les noyaux et écrasez leur chair avec une fourchette pour les réduire en compote dans un grand contenant. Dessus, versez le jus des citrons verts, l'huile d'olive et le miel, et mélangez. Incorporez 5-6 brins de coriandre hachée ainsi que le cumin (en graines et moulu), le gingembre et la cannelle. Salez et poivrez. Placez les blancs de poulet entiers dans cette marinade et laissez reposer au moins 30 mn. Épluchez les oignons et réservez. Coupez les blancs de poulet en morceaux (3 x 5 cm). Créez vos brochettes en alternant oignons et poulet. Versez dessus le restant de la marinade. Lancez le barbecue ou le feu. Faites chauffer la grille et placez les brochettes dessus. Faites-les cuire 20 mn en les tournant régulièrement. Vérifiez la cuisson avec un couteau. Préparez la sauce. Versez le yaourt dans un bol. Hachez le restant de coriandre et incorporez-la au yaourt. Epluchez le concombre et coupez-le en petits morceaux. Ajoutez-le au mélange, ainsi que le zeste des citrons. Salez et poivrez, et ajustez l'assaisonnement, si nécessaire.

Glace maison fraise-ramboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de fraises fraîches
- 100 g de framboises
- 1 citron vert
- 15 cl de jus de fraise (ou autre jus de fruits)

Préparation

Lavez les fraises puis équeutez-les. Coupez-les en petits morceaux très fins (vous pouvez utiliser un couteau ou un mixeur). Écrasez ou hachez les framboises de la même façon afin d'obtenir une texture homogène. Dans un saladier ou au mixeur, mélangez les fruits avec le jus de citron vert et le jus de fraise jusqu'à obtenir une préparation bien homogène. Versez le mélange dans des petits moules ou des gobelets en plastique. Plantez un bâtonnet ou une petite cuillère en bois dans chaque portion. Placez au congélateur pendant au moins 3 heures.