

RECETTES DU MOIS D AOUT

Gaspacho pastèque-melon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pastèque
- 1 melon pas trop mûr
- 30 g de gingembre
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive fruitée
- 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre de Xérès
- sel, poivre

Préparation

Pelez pastèque et melon, puis éliminez les graines. Mettez la pulpe des fruits dans le bol d'un blender avec le gingembre, l'huile et le vinaigre. Salez légèrement et poivrez. Mixez. Réservez le gaspacho au réfrigérateur pendant 6 h ou plus. Au moment de servir, mixez une nouvelle fois pour obtenir une préparation aérée. Servez bien frais.

L'ASTUCE

Ne choisissez pas des fruits trop mûrs qui apporteraient trop de sucre au gaspacho. Vous pouvez ajouter du piment, une pointe de cannelle et quelques pincées de muscade...

« Chopped salad » comme une salade grecque

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pastèque bien froide
- 1/2 concombre bien frais
- 10 radis rouges
- 1 oignon rouge
- 200 g de feta
- 16 olives de Kalamata ou de petites olives noires pas trop salées
- 1 petite botte de menthe
- 6 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive de très bonne qualité
- 1 cuillère(s) à soupe de miel d'acacia
- fleur de sel
- poivre du moulin

Préparation

Prélevez la chair de la pastèque et coupez-la en cubes. Equeutez les radis, lavez-les et détaillez-les en fines rondelles. Pelez l'oignon et coupez-le aussi en rondelles fines. Lavez le concombre sans le peler et détaillez-le également en fines rondelles. Rincez et séchez la menthe puis hachez-la grossièrement. Rincez et séchez les olives mais laissez-les entières. Mélangez le tout sur une grande planche.

Ajoutez la feta émiettée, le miel et l'huile d'olive, mélangez délicatement. Parsemez d'un peu de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Aubergines pizza

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 12 cuillère(s) à soupe de coulis de tomates
- 1 cuillère(s) à café d'ail semoule
- 1/2 cuillère(s) à café de thym
- 6 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 150 g de mozzarella light
- 30 petites olives noires dénoyautées
- 4 tiges de basilic effeuillées
- huile pimentée
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez dans un bol le coulis de tomates avec l'ail, le thym, du sel et du poivre. Réservez. Coupez les aubergines en tranches, quadrillez la chair avec la pointe d'un couteau, puis nappez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Râpez la mozzarella. Placez les aubergines sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pendant 10 mn. Nappez chaque tranche d'aubergine de sauce à la tomate, saupoudrez de mozzarella râpée et enfournez de nouveau pour une dizaine de minutes en surveillant la cuisson. Disposez les aubergines pizza dans les assiettes, répartissez dessus les olives, le basilic et versez quelques gouttes d'huile pimentée.

Brochettes de légumes marinés

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 oignon rouge
- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes blanches
- 2 poivrons
- 2 petites aubergines
- 8 tomates cerises

Pour la marinade

- 2 cuillère(s) à soupe de romarin haché au couteau
- 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 oranges bio
- 2 cuillère(s) à soupe de moutarde de Dijon

Préparation

Dans un saladier, mélangez les éléments de la marinade. Pelez l'oignon et taillez-le en lamelles pas trop fines. Coupez les courgettes, les aubergines et les poivrons en dés de taille moyenne. Placez tous les légumes dans la marinade. Filmez et laissez reposer 30 min. Piquez les légumes sur des pics à brochette en les alternant. Faites-les cuire sur le gril ou sur la plancha pendant 15 min, en retournant les brochettes à mi-cuisson – vous pouvez les arroser de marinade en cours de cuisson.

Souvlaki d'espadon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de filet d'espadon
- 2 oignons
- 2 poivrons rouges
- 1 cuillère(s) à café de thym en poudre
- 1 cuillère(s) à café d'origan en poudre
- 1 citron
- 5 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Coupez le poisson, les oignons pelés et les poivrons en cubes de 3 cm. Mettez le tout dans un grand bol. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez d'herbes. Alternez les cubes de poisson, de poivron et d'oignon sur des piques en bois. Faites chauffer une grande poêle à feu vif sans matière grasse. Lorsque la poêle est très chaude, disposez les brochettes et faites dorer pendant 4 à 5 mn sur chaque côté. Pressez le citron, versez un peu de jus sur les brochettes, et servez.

Brochettes de bœuf mariné

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'onglet de bœuf
- 1 petite aubergine
- 2 tomates
- 1 oignon rouge

Pour la marinade :

- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 brins de thym frais
- 2 brins de romarin
- 3 brins de persil
- 2 brins d'estragon
- 2 brins de basilic
- 5 brins de ciboulette
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 point de piment
- Sel , poivre

Préparation

Coupez la viande en gros cubes. Épluchez et ciselez très finement l'oignon jaune. Hachez l'ail. Lavez et hachez toutes les herbes au couteau. Prélevez les suprêmes du citron. Dans un plat creux, mélangez les herbes avec l'ail, l'oignon jaune et les suprêmes de citron. Salez, poivrez, ajoutez le piment et versez l'huile et la viande. Mélangez bien pour imprégner la viande de la marinade. Filmez et laissez au froid toute une nuit ou 5 h à température ambiante. Lavez et coupez l'aubergine, les tomates et l'oignon rouge. Ajoutez-les dans le plat, 1 h avant de faire les brochettes. Sur une pique en bois ou en acier, embrochez en alternant viande et légumes. Faites-les cuire à la plancha ou au barbecue pendant 5 à 8 min, selon votre goût.

Salade de pâtes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pâtes complètes
- Huile d'olive
- 1/2càs de vinaigre de vin rouge
- ½ càc de poudre d'ail
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- Basilic
- ½ boîte de cœurs d'artichauts
- ½ boîte de cœurs de palmiers
- ½ boîte d'olives noires
- Sel, poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente (environ 10 minutes). Égoutter. Entretemps, dans un grand bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette sur les pâtes. Ajouter les poivrons, le basilic, les cœurs d'artichauts, les cœurs de palmier et les pâtes. Mélanger pour bien enrober tous les ingrédients. Laisser refroidir complètement. Au moment de servir, ajouter les dés de tomate et les olives. Bien mélanger.

Salade de fruits d'été

Ingédients pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 2 kiwis
- 1 melon
- 1 barquette de framboises
- 1 barquette de groseilles
- 1 grappe de raisin noir
- 1 citron

Préparation

Épluchez et coupez en rondelles les kiwis. Épluchez et coupez en morceaux le melon. Épluchez et coupez en morceaux les pommes. Égrenez les groseilles et le raisin. Placez le tout dans un saladier et arrosez généreusement de jus de citron avant de placer au frais. Avant de servir, répartissez la salade dans des coupelles individuelles