

# Recettes du mois de juin

## Aubergines roulées au chèvre frais

### Pour 4 personnes :

- 2/3 aubergines
- 1 paquet de fromage de chèvre frais (présenté en petit tronçon)
- Ciboulette fraîche
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Faire griller les aubergines au four badigeonnées uniformément d'huile d'olive au pinceau. Laisser sous le grill du four et surveiller. Cette cuisson permet d'obtenir des tranches d'aubergines légères et moelleuses. Préparation du mélange au fromage de chèvre. Rien de plus simple, mélanger le fromage de chèvre avec l'huile d'olive pour le détendre un peu. Assaisonner de sel et de poivre. Ciseler la ciboulette et ajouter au mélange. Goûter et rectifier selon vos goûts. Pour finir, prendre une tranche d'aubergine refroidie et la disposer perpendiculairement à vous. Prendre une cuillère de fromage et déposez en une noisette sur l'extrémité de l'aubergine. Rouler jusqu'au bout. Disposer dans une assiette et mettre au frigo.

[http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## Pâtes fraîches aux palourdes et tomates cerises

### Pour 3 personnes :

- 500 g de palourdes
- 300 g de tagliatelles fraîches
- 100 g de tomates cerises
- 6 filets d'anchois
- 10 cl de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- persil
- sel
- poivre

Lavez les palourdes longuement afin d'éliminer tout le sable. Lavez le persil, les tomates cerises et hachez l'ail et les échalotes. Réservez. Faites cuire vos pâtes fraîches 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Réservez. Dans un fait tout, faites revenir l'ail et les échalotes avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les palourdes et les filets d'anchois. Au bout de 3 minutes, ajoutez le vin blanc. Lorsque les palourdes sont ouvertes, versez les pâtes, ajoutez les tomates cerises et le persil, couvrez et laissez cuire encore 3 minutes. Salez et poivrez.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## Tartare de melon

### Pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 concombre
- 200 g de feta nature
- le jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- sel
- poivre

Lavez et découpez le concombre en quatre dans la hauteur. Épépinez et coupez-le en dés. Épluchez, épépinez, taillez le melon en dés. Mélangez le concombre, le melon et la feta coupée en dés. Ajoutez le jus de citron et l'huile. Salez, poivrez et mélangez délicatement. Remplissez quatre ramequins avec la préparation. Tassez et retournez sur les assiettes. Parsemez de menthe ciselée et servez frais.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Artichaut breton**

### **Pour 1 personne:**

- 1 artichaut
- une dizaine de crevettes roses
- salade verte
- 2 à 3 petites tomates cerises
- huile d'olive
- sauce soja
- estragon
- fleur de sel

Faire cuire à la cocotte-minute un ou plusieurs artichauts. Lorsque la soupape chuchotte, faire cuire environ 15 minutes. Enlever les feuilles et les réserver pour les manger plus tard, réserver le fond pour cette recette. Eplucher les crevettes et les couper en petits morceaux. Mélanger les crevettes avec de l'huile d'olive, de la sauce soja, de l'estragon et des tomates cerises. Dresser sur une salade verte. Assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Ajouter le fond d'artichaut et le mélange aux crevettes dessus. Saler et déguster.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Papillotes légères au poulet express**

### **Pour 4 personnes**

- 4 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 2 tomates bien mûres ou 12 tomates cerises
- 1 briquette de crème allégée (0% de mat. grasse)
- sel
- poivre
- fines herbes éventuellement
- papier sulfurisé

Couper 4 grands carrés de papier cuisson (sulfurisé). Couper les escalopes en gros cubes et répartir au centre des carrés de papier.

Couper l'oignon et les tomates en petits dés, répartir sur les cubes de poulet, verser de la crème liquide sur chaque papillote (finir la briquette), saler et poivrer. On peut saupoudrer de fines herbes au choix (ciboulette, basilic etc).

Redresser 2 côtés du papier, enrouler le haut des 2 feuilles réunies 2 ou 3 fois sur elles-mêmes et entortillez les 2 extrémités comme un bonbon. Il faut que ce soit bien fermé pour que ça reste relativement hermétique.

Poser les 4 papillotes sur une grande assiette ou un plat (pas en métal bien sûr). Faire cuire au micro-ondes une douzaine de minutes. Ouvrir une des papillotes pour vérifier la cuisson, si le poulet est encore un peu rose, remettre à cuire quelques minutes.

Accompagnez d'une salade mixte.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Bâtonnets de fruits glacés**

### **Pour 4 personnes**

Pour 4 à 6 bâtonnets (selon le moule) :

- 400 g de fruits frais mélangés (melon, abricots, fraises, bananes ou petits fruits rouges)
- 100 g de sucre en poudre
- 1 blanc d'oeuf
- 1 kiwi
- le jus et le zeste d'1 citron vert
- 4 à 6 bâtonnets

Laver les fruits, les éplucher si nécessaire et les couper en petits morceaux. En réserver 100 g et mixer le reste. Porter le sucre à ébullition avec 4 cuillerées à soupe d'eau afin d'obtenir une préparation sirupeuse. Laisser refroidir et incorporer les fruits, la purée de fruits, le jus et le zeste du citron vert. Monter le blanc en neige et l'ajouter aux fruits en mélangeant délicatement. Verser la préparation dans un récipient métallique plat. Mettre au congélateur et faire prendre en remuant de temps en temps afin d'éviter la formation de cristaux. Éplucher le kiwi et le couper en fines rondelles. En tapisser les moules à bâtonnets glacés et les mettre au congélateur. Lorsque la préparation aux fruits est en cours de congélation, la verser dans les moules, planter un bâtonnet dans chaque sorbet et faire congeler pendant 3 heures.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)