

Recettes du mois de juillet

Salade de fenouil à la saveur d'orange

Pour 4 personnes :

- 2 coeurs de fenouil
- 4 oranges (navel ou sanguine)
- 16 olives violettes
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- graines de fenouil
- pluches de fenouil

Nettoyer les coeurs de fenouil en ôtant la première épaisseur et en coupant le fond. Rincer sous l'eau. Couper en petits cubes et ciseler les pluches.

Préparer la marinade en versant dans un saladier l'huile d'olive ; saler, poivrer. Disposer le fenouil et les pluches (garder quelques pluches pour la décoration). Faire mariner 20 minutes. Mélanger délicatement.

Peler les oranges à vif. Les couper en tranches épaisses. Garder le jus.

Pour finir, dénoyauter les olives. Poser sur chaque assiette, la salade de fenouil, 4 rondelles d'oranges et les olives. Verser le jus. Décorer avec les graines de fenouil et les pluches.

[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)

Salade croquante du Printemps

Pour 3 personnes :

- 1 poignée de chicorée
- 2 pommes vertes Granny Smith
- le jus de 2 citrons verts
- 300 g de petits pois écossés
- 2 cuillères à soupe de menthe ciselée
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 poignée de pignons de pin ou d'amandes concassées grillées
- quelques copeaux de parmesan

Laver et essorer la chicorée. Hacher finement. Peler les pommes puis les tailler en julienne. Les arroser de jus de citron vert. Dans un saladier, mélanger la chicorée, les pommes avec le jus de citron, les

petits pois écossés et la menthe ciselée. Verser l'huile, mélanger et placer au réfrigérateur pour 15 minutes.

Au moment de servir, ajouter les pignons ou amandes grillés et les copeaux de parmesan.

[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)

Taboulé thon-radis

Pour 4 personnes

- 200 g de semoule de couscous
- 2 grosses poignées de radis
- 1 boîte de thon
- ciboulette
- vinaigrette
- 1 oignon

Faites gonfler la semoule dans un saladier avec de l'huile d'olive, puis petit à petit dans l'eau bouillante, jusqu'à la consistance désirée. Coupez les radis en petits dés, ciselez la ciboulette et émincez, finement, l'oignon. Ajoutez ces ingrédients à la semoule, ainsi que le thon. Assaisonnez selon votre goût avec une vinaigrette. Dégustez.

[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)

Saumon grillé, salade et sauce au concombre

Pour 4 personnes :

- 600 g de pavé de saumon de Norvège
 - 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
 - sel
- Sauce au concombre
- ½ concombre
 - ¼ gousse d'ail hachée
 - 20 cl d'yaourt nature
 - ½ cuillère à soupe de feuille de menthe fraîche coupée
 - jus d'1/2 citron
 - sel
 - poivre noir
- Salade
- 100 g de roquettes lavée
 - 100 g de sucrine lavée
 - 1 brocoli
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - ½ cuillères à café de jus de citron
 - gros sel

Faites chauffer le gril du barbecue ou la poêle à grillade.

Pour la sauce : mélangez le concombre râpé, l'ail émincé, le yaourt nature, les feuilles de menthe coupées et le jus de citron. Salez et poivrez.

Pour la salade, mélangez la sucrine et la roquette, ajoutez le brocoli coupé finement avec une mandoline, et assaisonnez avec l'huile d'olive et le citron.

Coupez le saumon en 4 parts, badigeonnez-les d'huile de tournesol puis salez. Faites griller 2 minutes d'un côté et 1 minute de l'autre, sur le gril très chaud afin que ça n'accroche pas.

Servez le saumon rosé avec la salade et la sauce à côté.

[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)

Poulet tandoori

Pour 2 personnes:

- 6 pièces de poulets ou escalope de poulet encore meilleure (la proportion que vous voulez)
- 1 grosse c à s de tandoori (épice très rouge indienne qui a un goût fumé un peu, qui est très bon pour les grillades)
- 1 yaourt nature type grec encore mieux
- 1 citron
- 1 c à c de gingembre en poudre
- ail en poudre
- sel, poivre.

Préparer une marinade, plonger y ensuite les morceaux de poulet.

Mettre dans une assiette un peu de yaourt nature, il ne faut pas que ce soit trop liquide pour que la viande absorbe les épices. Ajouter le tandoori, ail, gingembre, citron pressé pas trop, sel poivre, puis faire mariner les morceaux de poulet. Ne pas hésiter à ajouter du tandoori si le poulet n'est pas assez rouge. Puis faire griller la viande au barbecue.

Faire tremper le poulet dans la marinade la veille pour que ce soit meilleur.

[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)