

## Petites brochettes de légumes d'été

### **Ingrédients (pour 6 personnes)**

- 1 chou-fleur
- 6 artichauts
- 12 petits oignons nouveaux
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- Thym
- Sel fin
- Huile d'olive

### **Préparation**

Détachez les bouquets de chou-fleur et ôtez feuilles et foin des artichauts. Faites-les blanchir dans 2 casseroles quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez. Epluchez les oignons. Lavez et coupez en carrés les poivrons. Dans un plat creux, versez de l'huile d'olive, des feuilles de thym, du poivre et du sel, mélangez et ajoutez les légumes. Mélangez à la main pour enrober les légumes et laissez reposer 1 heure. Enfilez les légumes sur des brochettes en les alternant et faites-les cuire quelques minutes sur un grill.

## Salade froide de penne aux tomates cerise et courgettes

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 250 g de penne (ou des pâtes courtes)
- 250 g de tomates cerise
- 100 g de petites courgettes
- 1 petite laitue romaine
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 10-15 feuilles de basilic
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de parmesan
- sel, poivre

### **Préparation**

Laver, équeuter les tomates cerise et les couper en fines tranches de 2-3 mm. Nettoyer la laitue et la couper en lamelles. Couper la courgette en fines tranches de plus ou moins 1mm dans le sens de la longueur. Utilisez une mandoline pour plus de facilité. Equeuter les feuilles de basilic et ciseler finement. Couper le Parmesan en copeaux.

## Cuisson des pâtes

Faire chauffer de l'eau salée dans une grande casserole. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante le temps nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egoutter et passer sous l'eau froide

## Préparation du dressing

Verser les filets d'anchois dans un bol et les réduire en purée. Ajouter le jus de citron et la moutarde. Poivrer et éventuellement saler mais l'anchois risque d'apporter suffisamment de sel pour ne pas devoir en ajouter d'avantage. Mélanger au fouet en ajoutant progressivement l'huile de manière à bien émulsionner le tout.

## Dressage de la salade

Mélanger dans un saladier la laitue romaine, les penne froids, les tranches de tomates et de courgette. Verser le dressing sur le tout et mélanger doucement. Disperser le basilic ciselé et les copeaux de parmesan sur le tout.

Idées, trucs & astuces

Vous pouvez également remplacer le Parmesan par du feta ou un fromage de chèvre frais

## **Papillote de cabillaud gingembre et citronnelle**

### **Ingrédients**

- Fleur de sel et poivre du moulin
- 4 carrés de papier cuisson ou 4 carrés de film spécial papillote
- Huile d'olive
- 2 oignons nouveaux
- 1 bâton de citronnelle
- 1 petit morceau de gingembre frais pelé
- 4 pavés de cabillaud bien épais

### **Préparation :**

Salez votre poisson côté chair avec la fleur de sel et réservez au frais une dizaine de minutes. Emincez les oignons nouveaux. Râpez le gingembre jusqu'à obtenir l'équivalent de 2 c à c. Retirez la première couche de votre bâton de citronnelle, fendez-le en deux, coupez chaque demi bâton en deux puis ciselez-le en fin filaments. Au centre de chaque carré de papier ou de film, répartissez les oignons nouveaux puis déposez les pavés de cabillaud. Ajoutez sur chaque pavé 1/2 cuillère à café de gingembre râpé puis répartissez les filaments de citronnelle et le reste des oignons nouveaux. Ajoutez un filet d'huile d'olive puis fermez hermétiquement les papillotes. Mettez-les sur la plaque non perforée puis cuire au four vapeur, à 100°C pendant 10 minutes. Servez avec un bol de riz ou des légumes.

## **Brochettes de poulet tikka**

### **Ingrédients ( pour 4 personnes)**

- 800 g de blanc de poulet
- 200 g de yaourt nature au lait entier
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé finement
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de piment de Cayenne en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée

### **Préparation :**

#### **Préparation de la marinade :**

Mélanger ensemble dans un grand bol le yaourt avec le gingembre, le jus d'un citron, l'ail écrasé, le piment et l'huile. Bien mélanger. Détailler ensuite le blanc de poulet en cubes d'environ 3 cm de côté. Mélanger intimement les dés de poulet à la marinade, en n'hésitant pas à les malaxer avec vos doigts afin que la marinade imprègne bien la viande. Recouvrir ensuite le bol d'un film alimentaire transparent et laisser reposer la marinade au réfrigérateur pendant au moins 4 h (idéalement, pendant une nuit).

#### **Cuisson des brochettes :**

Après le temps de marinade, embrocher les dés de poulet sur les piques à brochettes (2 brochettes par personne). Les cuire pendant 10 mn au-dessus des braises bien chaudes du barbecue ou à défaut sous le gril du four ; en les retournant régulièrement en cours de cuisson.

#### **Présentation :**

Servir les brochettes bien chaudes, saupoudrées de coriandre ciselée et accompagnées de quartiers de citron.

## **Salade estivale au fromage et melon**

### **Ingrédients :**

- Du fromage en cube
- 1 échalote
- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 melon
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre balsamique

### **Préparation :**

Laver et couper le melon, le concombre, les tomates, l'échalote et le fromage de votre choix. Ajouter des olives noires et une bonne vinaigrette balsamique. Mélanger et ajouter des fines herbes fraîches (menthe, coriandre ou basilic) dans un plat de votre choix. A servir frais.

### **Salade croquante de chou-fleur**

#### **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 1 beau chou-fleur
- 1 grande boîte de cœurs de palmier
- 3 avocats
- 2 bottes de cresson ou mâche
- 1 citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- sel et poivre

#### **Préparation :**

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les blanchir 5 min dans l'eau bouillante salée puis égouttez. Détaillez les cœurs de palmier et les avocats en morceaux, arrosez de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Répartissez le cresson, l'avocat, le chou-fleur et les cœurs de palmier dans les assiettes. Emulsionnez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre puis arrosez-en la salade. Servez bien frais.

### **Salade de pêches et nectarines à la menthe et au gingembre**

#### **Ingrédients :**

- 3 nectarines blanches
- 3 pêches jaunes
- 20 cl d'eau
- 120 g de sucre
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 3 branches de menthe fraîche
- le jus d'un demi citron vert

#### **Préparation :**

Pelez les pêches et coupez-les en quartiers fins. Procédez de même avec les nectarines mais en conservant leur peau. Répartissez dans 4 bols. Versez l'eau, le sucre, le jus de citron vert, le gingembre et la menthe ciselée dans une petite casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 10 min. Laissez refroidir puis versez sur les fruits. Servez frais.

## **Mousse de fraises**

### **Ingrédients**

- 500 g de fraises
- 160 g de lait concentré non sucré 1/2 écrémé
- 3 c. à soupe d'édulcorant
- 1 citron
- feuilles de menthe (pour le décor)

### **Préparation :**

Battez très vivement au fouet électrique le lait concentré jusqu'à ce qu'il devienne mousseux (le lait doit auparavant être bien froid). Pressez le citron. Lavez et équeutez les fraises, gardez-en quelques-unes entières pour le décor. Mettez le reste des fraises dans un mixeur avec le jus de citron et l'édulcorant. Mixez le tout et incorporez délicatement ce coulis au lait.

Mélangez bien et versez cette préparation dans des coupelles individuelles que vous placerez au réfrigérateur au moins pendant 2 h. Avant de servir, décorez de quelques feuilles de menthe et de fraises coupées en deux.

Trucs et astuces : contentez-vous de couper les fraises en 4 morceaux et les déguster au naturel.