

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

Soupe froide radis et concombres

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 1 botte de radis roses
- 1 gousse d'ail
- 2 desserts végétaux au soja
- 1 pot de fromage végétal (type Tartimi®) ciboulette/échalote
- 1 citron
- 1 belle poignée de graines de courge
- De l'aneth fraîche

Préparation

Lavez le concombre, ôtez une bande de peau sur deux, coupez-le en rondelles, réservez-en quelques-unes pour la présentation. Lavez les radis et coupez-les en rondelles, réservez-en quelques-unes pour la présentation. Placez le tout dans le bol blender du robot, ajoutez la gousse d'ail pressée et les graines de courge. Dans un bol, battez les desserts végétaux et la spécialité à tartiner au soja, ajoutez le jus du citron versez dans le bol du blender. Mixez, ajustez la consistance et l'assaisonnement, puis incorporez l'aneth ciselée. Répartissez dans les verrines, décorez avec quelques rondelles de radis et des graines de courge. Dégustez frais, mais pas glacé !

Salade d'épinards, fraises et avocats

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de pousses d'épinards
- 15 fraises
- 3 avocats
- 2 feuilles de menthe fraîche
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 poignée de pignons de pin
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Lavez, équeutez et découpez les fraises en quartiers. Retirez la chair des avocats et coupez-la en morceaux. Ciselez les feuilles de menthe finement. Torréfiez les pignons à la poêle, sans graissage. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, avec une Dans un grand saladier, mélangez les avocats, les fraises, la menthe, les pignons et les feuilles d'épinard. Ajoutez la vinaigrette en filet et assaisonnez de poivre et de sel. Servez.

Fleurs de courgettes farcies à la ricotta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 fleurs de courgettes
- 150 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- 1 citron bio
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de thym citron
- 1 pincée de fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

Prélevez le zeste du citron, puis hachez-le. Râpez le morceau de parmesan. Dans un bol, mélangez la ricotta avec la fleur de sel et du poivre. Ajoutez le parmesan, le zeste du citron et les feuilles de thym citron. Frottez délicatement les fleurs de courgettes avec un linge propre. Ouvrez les pétales et retirez éventuellement le pistil, au cœur des fleurs. Garnissez chaque fleur de ricotta au citron, puis refermez-les en torsadant les pétales. Si besoin, nouez les extrémités avec de la ficelle de cuisine. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Mettez-y les fleurs de courgettes, dorez-les 2 min sur chaque face, en les retournant doucement. Répartissez dans 4 assiettes et servez aussitôt.

Brochettes d'espadon avec son couscous de légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de filet d'espadon sans peau
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de harissa
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 brins de persil plat
- 2 brins de coriandre
- Sel

Pour l'accompagnement :

- 300 g de couscous moyen
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez le poisson en cubes. Ciselez le persil et la coriandre. Pelez et hachez l'ail. Dans un plat creux, mélangez ces ingrédients avec le jus de citron, l'huile, les épices et le sel. Couvrez de papier-film et mettez au frais 2 h. Faites cuire le couscous comme indiqué sur le paquet, puis ajoutez l'huile. Égrenez à la fourchette et gardez au chaud. Pelez les oignons. Lavez et épépinez les poivrons (réservez 1/2 poivron de chaque couleur), coupez-les en petits dés ainsi que les oignons. Faites revenir ces dés dans une poêle à feu doux 10 min en remuant. Mélangez à la semoule et réservez au chaud. Allumez le gril du four. Couvrez la plaque du four de papier aluminium. Coupez les poivrons réservés en carrés. Égouttez l'espadon (gardez sa marinade) et piquez les morceaux sur des brochettes en bois (préalablement trempées dans l'eau 10 min) en alternant avec les poivrons. Badigeonnez de marinade et enfournez pour 10 min en retournant souvent. Servez chaud avec la semoule aux légumes.

Salade tiède de pâtes à la ratatouille

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de penne
- 2 courgettes
- 2 petites aubergines
- 2 poivrons rouges cuits pelés
- 400 g de tomates cerises
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 18 petites boules de mozzarella
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym émietté
- 4 branches de basilic
- sel
- poivre

Préparation

Lavez les courgettes et les aubergines et coupez-les en deux, puis en tranches de 1/2 cm d'épaisseur. Pelez les oignons et l'ail, émincez-les. Coupez les poivrons en fines lamelles. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile dans une sauteuse, mettez l'ail et l'oignon à revenir doucement 5 min, puis retirez-les. Ajoutez un peu d'huile, faites sauter les courgettes 5 min, retirez-les, remettez de l'huile et faites sauter les aubergines. Retirez-les, faites revenir les tomates cerises dans le reste d'huile, sans qu'elles éclatent. Egouttez et réservez-les. Remettez dans la sauteuse tous les autres légumes. Salez, poivrez, parsemez de thym, couvrez et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les tomates cerises dans la sauteuse, poursuivez la cuisson 5 min. Pendant ce temps, faites cuire les penne 10 min dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez-les. Versez-les dans un grand saladier, arrosez-les d'un filet d'huile, mélangez. Versez la ratatouille cuite (mais un peu croquante) sur les pâtes, mélangez, décorez avec les boules de mozzarella et des feuilles de basilic, servez tiède

Poulet boucané

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de poulet (cuisses, entrecuisses)
- 4 cives (à défaut, 4 petits oignons nouveaux)
- 1 piment
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 citrons verts
- Quelques brins de persil
- Sel

Préparation

Pelez et émincez les cives et les gousses d'ail au-dessus d'un bol. Mélangez avec le piment rincé et émincé, les herbes ciselées, le jus des 2 citrons verts et l'huile. Déposez les morceaux de poulet dans un plat, arrosez-les avec le contenu du bol et laissez mariner au frais pendant 12 heures en retournant le poulet de temps en temps. Faites cuire le poulet au barbecue pendant environ 25 minutes. Servez bien chaud.

Mousse légère aux mûres et au citron vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 citron vert
- 250 g de mûres
- 50 g de sucre
- 250 g de fromage blanc
- 200 ml de crème light
- Environ 60 g de granola
- 2 brins de mélisse citronnée

Préparation

Pressez le jus du citron vert. Réservez quelques mûres pour la décoration et réduire le reste en purée avec le sucre et le jus de citron vert. Filtrez à travers une passoire fine. Réservez un peu de ce coulis, ajoutez le fromage blanc au reste et travaillez en une crème lisse, de préférence avec un mixeur plongeant. Fouettez la crème et incorporez-la en deux fois. Répartissez la mousse dans des coupes et ajoutez le coulis préalablement réservé. Mettez le mélange pendant deux heures à couvert au réfrigérateur. Pour servir, dressez le granola, le reste des mûres et la mélisse citronnée sur les mousses.