

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

Soupe froide de roquette à la mozzarella

Ingrédients pour 6 personnes:

- 200 g de roquette
- 1 petite courgette
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 250 g de tomates cerises
- 12 mini-boules de mozzarella
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- Sel, poivre

Préparation

Lavez et essorez la roquette. Réservez quelques feuilles pour le décor. Lavez et essuyez la courgette, éliminez les extrémités puis coupez-la en cubes. Dans une cocotte, faites bouillir 1 l d'eau avec la tablette de bouillon. Plongez-y la roquette et la courgette, salez, poivrez, parfumez de cumin et laissez frémir 20 min. Pendant ce temps, lavez et essuyez les tomates. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile sur feu moyen 5 min en remuant, salez, poivrez. Réservez. Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur-plongeant (ou dans un blender) et laissez refroidir. Au dernier moment, répartissez la soupe, les tomates et la mozzarella dans des bols, décorez de feuilles de roquette et servez à température ambiante.

Salade de pastèque à la feta

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de pastèque
- 200 g de feta
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1/2 citron
- Quelques brins de ciboulette ou quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre

Préparation

Pelez les tranches de pastèque (ôtez l'écorce verte et la pellicule blanche) puis coupez la chair en petits cubes. Détaillez également la feta en cubes. Mélangez délicatement les cubes de pastèque et de feta dans un saladier. Rincez, épongez et ciselez la ciboulette (ou les feuilles de menthe) et mettez quelques brins de côté pour la décoration. Ajoutez-la au mélange pastèque/ feta. Salez et poivrez. Répartissez la salade dans des verrines, couvrez de film étirable et gardez au frais. Au moment de servir, arrosez d'huile d'olive et du jus de citron et déposez 1 à 2 brins de ciboulette sur chaque verrine. Sinon, n'hésitez pas à improviser dans la présentation de cette salade rafraîchissante !

Ratatouille traditionnelle comme à Nice

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de tomates mûres
- 3 poivrons verts ou rouges
- 6 petites courgettes
- 2 aubergines
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- sel poivre du moulin

Préparation

Préparez les légumes : rincez les poivrons, coupez-les en lamelles et retirez les graines. Otez les pédoncules des aubergines, enlevez une bande de peau sur deux puis coupez-les en dés. Grattez légèrement les courgettes après avoir ôté les extrémités, détaillez-les en dés. Pelez l'ail et les oignons, émincez ces derniers. Incisez la peau des tomates, ébouillantez-les 10 secondes et pelez-les. Coupez-les en deux pour les épépiner et concassez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Mettez-y les dés d'aubergines à revenir. Mélangez régulièrement et, lorsqu'ils sont dorés, retirez-les à l'aide d'une écumoire. Réservez-les. Dans la même cocotte et la même huile, répétez l'opération d'abord avec les courgettes (réservez-les), ensuite avec les oignons mélangés aux poivrons et à l'ail. Au bout de 10 min de cuisson du mélange d'ail, oignons et poivrons, versez les tomates concassées dans la cocotte. Laissez cuire sur feu moyen pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement. Ajoutez les courgettes et les aubergines réservées. Assaisonnez de sel, de poivre et ajoutez la feuille de laurier. Laissez mijoter la ratatouille à feu doux et à découvert pendant 1 h. Servez chaud, tiède ou froid.

Conseils

Pour accentuer les saveurs méditerranéennes, vous pouvez ajouter quelques olives. Vous pouvez servir cette recette avec du riz ou du boulgour.

Salade de fraises, tomates-cerises, avocat et basilic

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de tomates-cerises
- 150 g de fraises gariguettes
- 4 brins de basilic
- 1 avocat
- 3 cuillères(s) à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre sauvage noir moulu

Préparation

Rincez et séchez les tomates, les fraises et les feuilles de basilic. Coupez les fraises et les tomates en 2. Pelez et retirez le noyau de l'avocat, coupez-le en 8 quartiers. Mélangez dans un saladier les tomates, les fraises, les quartiers d'avocat, les feuilles de basilic, l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Servez aussitôt

Orecchiettes aux radis grillés et asperges

Ingrédients pour 4 personnes :

- Orecchiettes 280 g
- Radis 1 botte
- huile d'olive
- asperges vertes 1 botte
- saumon frais 400 g
- fenouil (quelques brins pour la déco)

La sauce aux fanes de radis

- fanes de radis 1 poignée
- ail 1 gousse
- amandes (rôties) 50 g
- huile d'olive 7.5 cl
- citron 1
- sel et poivre

Préparation

Faites cuire les pâtes en suivant les instructions sur le paquet. Réservez. Rincez les radis et coupez-les en 2. Laissez la moitié des radis avec leurs fanes et utilisez toute la verdure pour la sauce. Faites griller, dans de l'huile d'olive, les radis et les asperges, 5 mn. Au blender, mixez les fanes de radis, l'ail, les amandes et l'huile d'olive. Assaisonnez de jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez la sauce aux pâtes. Ajoutez les asperges et les radis. Coupez le saumon en fines tranches et ajoutez-le. Garnissez de fenouil.

Lapin à la plancha, parfums d'été

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 morceaux de lapin
- 1 poivron rouge
- 1 tête d'ail nouveau
- Herbes fraîches du jardin
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 poignée d'olives noires
- Piment d'Espelette
- 5 cl d'huile d'olive
- Câpre à queue
- Sel , poivre

Préparation

Préparez vos légumes en les laissant en assez gros morceaux. Chauffez votre plancha et ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez vos morceaux de lapin et déposez -les sur la plancha. Colorez vos morceaux de lapin. Ajoutez les légumes et les herbes du jardin. Assaisonnez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux Ajoutez les olives et les câpres. Laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez une belle poignée de persil plat. Servir aussitôt.

Blancs de seiche aux citrons grillés, sucrines snackées et boulgour

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de seiche d'environ 250g chacun (à défaut, 4 beaux calamars préparés par votre poissonnier)
- 2 citrons jaunes bio
- 3 cœurs de sucrines
- 6 oignons botte
- 1/2 botte de menthe
- 1 c à soupe de thym citron ou de thym commun
- 250g de boulgour fin bio
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et piment d'Espelette

Préparation :

Versez le boulgour dans un plat creux et couvrez-le d'eau bouillante légèrement salée. Laissez-le gonfler, puis égarez-le à la fourchette avant de le mélanger avec les oignons pelés et émincés ainsi que les feuilles de menthe hachées. Ajoutez un peu de piment, 2 c à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron et laissez-le reposer 30 minutes. Coupez les cœurs de sucrines en 4 et le citron en rondelles. Incisez les blancs de seiche de la pointe d'un couteau et quadrillez-les. Arrosez-les ensuite du jus du demi-citron restant et d'une c à soupe d'huile d'olive. Posez ces blancs parsemés de thym sur la plancha très chaude avec les cœurs de sucrines et les rondelles de citron. Salez, pimentez et snackez le tout, en retournant les blancs de seiche à mi-cuisson. Laissez les rondelles de citron 3 minutes de plus sur la plancha pour les caraméliser. Servez sans attendre, accompagnés de boulgour à la menthe.

Salade melon et agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 pamplemousse rose
- 2 oranges
- 4 brins de menthe
- 1 c à s d'eau de fleur d'oranger
- 1 c à s de pistaches
- 1 c à s de cassonade

Préparation

Pelez les oranges et le pamplemousse à vif. Disposez les quartiers sur un plat de service et récupérez le jus. Ouvrez le melon, éliminez les graines et détaillez la chair en boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Ajoutez le melon aux agrumes. Mélangez le jus récupéré avec l'eau de fleur d'oranger et la cassonade. Versez sur les fruits. Ajoutez les pistaches et des feuilles de menthe. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.