

RECETTES DU MOIS D AOUT

Gaspacho au gingembre (soupe froide de poivrons rouges épicés)

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 tomates
- 3 gingembres frais
- 4 branches de coriandre fraîche
- 2 poivrons rouges
- 1 piment séché
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel, poivre de Sechuang

Préparation

Dans un saladier, coupez les tomates en quartiers grossiers. Ajoutez les poivrons rouges épépinés, le gingembre épluché, le piment, le sel, le poivre, et la coriandre (réservez quelques feuilles pour le service). Mixez le tout jusqu'à obtention d'une soupe lisse. Servez dans des petits bols individuels et versez un filet d'huile d'olive, une touche de vinaigre balsamique, et parsemez de poivre de Sechuang au moulin. C'est prêt!

Purée d'avocat froide au yaourt et au concombre en verrines

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 avocats
- 1 yaourt grec nature
- 1 petit concombre
- Piment d'Espelette
- Jus ½ citron vert
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Préparation

Pelez les avocats et le concombre. Placez-les dans le bol d'un robot mixeur avec le yaourt grec, le jus de citron vert, une pincée de piment d'Espelette, du sel et du poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée bien lisse et onctueuse. Versez la purée d'avocat dans des verrines. Décorez les verrines avec du piment d'Espelette et de la ciboulette ciselée. Placez au frais jusqu'au service. Servez bien frais.

Papillotes végétariennes de courgettes à la menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 courgettes
- 2 càs d'herbes de Provence
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 branches de menthe
- sel poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Tapissez un plat à four d'une grande feuille de papier sulfurisé, au moins le double du plat. À défaut, utilisez de l'aluminium, mais doublez-le de film de cuisson pour éviter le contact avec la nourriture. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en deux dans l'épaisseur, puis en fines rondelles, sans les peler. Lavez, effeuillez et ciselez finement la menthe. Pelez et hachez les oignons. Placez-les dans un sachet congélation avec les courgettes, l'huile, la menthe et les herbes de Provence. Fermez et malaxez pour bien enrober les courgettes, puis versez le tout sur le papier sulfurisé. Refermez le papier pour former une papillote hermétique, en repliant les extrémités sous la papillote ou en les attachant. Enfourez pour 25 min.

Salade de courgettes et citron grillés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes
- 1 citron bio
- 300 g de pousses d'épinard
- 150 g de pois chiches égouttés
- 120 g de feta
- graines de courge et de tournesol

pour la vinaigrette

- 10 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Préparation

Émincez 3 courgettes à la mandoline dans le sens de la longueur. Coupez 1 citron bio en tranches fines. Poêlez à l'huile d'olive les lamelles de courgette et les tranches de citron, 1 mn de chaque côté. Pour la vinaigrette, mélangez 10 cl d'huile d'olive et 3 cl de vinaigre balsamique, sel et poivre. Dans un saladier, mélangez la vinaigrette avec 300 g de pousses d'épinard et 150 g de pois chiches égouttés. Sur les assiettes, disposez le mélange épinards/pois chiches, ajoutez les courgettes grillées et les tranches de citron. Émiettez 30 g de feta par assiette. Ajoutez quelques graines de courge et de tournesol.

Radiatori aux palourdes et aux moules

Ingrédients pour 4 personnes :

- 280g de radiatori Garofalo (petites pâtes larges striées)
- 12 tomates cerises
- 400 g de palourdes (vongoles) ou coques
- ½ verre de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Huile d'olive extra vierge
- Piment oiseau
- Persil plat

Préparation

Rincez séparément les moules et les palourdes à grande eau avec un peu de gros sel, changez l'eau toutes les heures. Renouvelez l'opération 4 fois. Dans deux poêles différentes, faites sauter pendant 5 mn les moules et les palourdes avec 1 gousse d'ail et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Versez le vin, laissez évaporer puis couvrez. Laissez cuire jusqu'à ce que tous les coquillages soient parfaitement ouverts. Filtrez le jus et retirez les coques. Gardez le jus et la chair au chaud. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Plongez-y les pâtes et laissez cuire 9 mn. Pendant ce temps, faites rissoler l'autre gousse d'ail avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et le piment coupé en deux. Ajoutez les tomates coupées en deux et laissez cuire pendant 7 mn environ. Versez ensuite le jus des coquillages et éteignez. Quelques minutes avant d'égoutter les pâtes, ajoutez à la sauce les coquillages et quelques feuilles de persil ciselé. Égouttez les Radiatori et versez-les dans la sauce. Mélangez et servez de suite bien chaudes pour vous régaler autour d'une spécialité culinaire de Naples.

Brochettes de filet de veau et légumes sur BBQ

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 filets de veau grain
- 1 piment jaune, rouge et vert en cubes
- 1 oignon rouge ou jaune en quartiers
- Champignons

Pour la marinade :

- 4 gousses d'ail
- 4 càs de sauce worcestershire (sauce anglaise)
- 4 càs de vinaigre balsamique
- 4 càc de moutarde de Dijon
- 4 càs de sauce soja légère
- 4 càs d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- Assaisonnement à bifteck (facultatif)

Préparation

Préparer le filet de veau tranché en rondelles. Dans un contenant de verre ou un sac de plastique, bien mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter la viande et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Ajouter les légumes dans le mélange et bien mélanger, laisser reposer 20 minutes et mettre en brochette en alternant légumes et viandes. Préchauffer le grill BBQ à high. Huiler le grill et déposer les brochettes. Cuire selon votre goût de cuisson de la viande. Servir sur un nid de riz

Brochettes de Saint jacques et gambas grillées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 noix de Saint jacques
- 8 gambas
- 2 échalotes cuisse de poulet
- 6 oignons nouveaux
- Jus de yuzu ou citron vert
- Persil haché
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Décortiquer les gambas à cru. Décoquiller les Saint-Jacques. Nettoyer les Saint-Jacques. Parer les Saint-Jacques. Piquer 2 noix de Saint-Jacques et 2 gambas sur chaque brochette. Déposer les brochettes sur la plancha chaude et huilée. Assaisonner. Snacker en même temps les oignons nouveaux. Retourner les brochettes dès la première coloration. Ajouter un trait d'huile d'olive et assaisonner l'autre côté. Ajouter l'échalote en rondelles. Déplacer régulièrement les brochettes sur la plancha pour qu'elles s'enrichissent des sucs de cuisson. Procéder de même avec les oignons nouveaux et l'échalote. Retourner une dernière fois les brochettes et déplacez-les sur une zone moins chaude. Déglacer avec un filet de jus de yuzu. Ajouter le persil frais haché avant de servir.

Glace aux kiwis et au citron vert

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 kiwis verts
- 3 kiwis gold
- 50 g de sucre
- 1 citron vert
- 1 blanc d'oeuf
- 6 bâtonnets en bois
- 6 pots

Préparation

Epluchez les kiwis. Découpez 1 des 3 kiwis verts en fines rondelles. Mixez le reste des kiwis et passez la purée obtenue au tamis. Portez le sucre à ébullition avec 4 cuil. à soupe d'eau pour obtenir un sirop et laissez refroidir. Mélangez le sirop avec la purée de kiwi, le jus et le zeste de citron vert. Battez le blanc d'oeuf en neige et incorporez-le au mélange de kiwi. Versez la préparation dans un récipient métallique plat et faites prendre au congélateur en mélangeant régulièrement. Lorsque la masse est à moitié congelée, versez-la dans les pots, recouvrez avec 2 rondelles de kiwis et plantez le bâtonnet en bois dans chaque pot. Faites prendre les pots au congélateur pendant 2 à 3 h avant de servir.

Salade de fruits au sirop de pastèque

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 1 pastèque
- 1 melon
- 1 grappe de raisin vert
- 1L d'eau
- 15 cl de sirop de pastèque (La Maison Guiot)

Préparation :

Coupez la pastèque en deux. Evidez-la en réalisant des billes. Réalisez également des billes avec les pommes et le melon. Remplissez la pastèque des billes de fruits et ajoutez les grains de raisin. Dans une bouteille en vert, mélangez le sirop avec l'eau et versez dans la pastèque. Servez très frais.