

## **RECETTES DU MOIS D AOUT**

### **Roulés d'aubergines au fromage frais**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 aubergines coupées en tranches
- 200g de fromage frais nature light
- 100g de tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 échalote
- 2 brins de persil
- 2càc d'huile d'olive
- Sel , poivre

#### **Préparation**

Lavez et coupez les aubergines fraîches en tranches. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, salez, poivrez. Faites-les griller 5 minutes de chaque côté sous le grill du four. Egouttez les tomates séchées, épongez-les dans une feuille d'essuie-tout et coupez-les en petits morceaux. Emincez l'échalote et ciselez le persil. Mélangez le fromage frais, avec les tomates, l'échalote, le persil. Salez et poivrez. Déposez une cuillère de ce mélange sur chaque tranche d'aubergine. Roulez-les en les maintenant avec un pique en bois. Servez bien frais.

### **Salade de courgettes avocat et mangue**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 courgettes
- 1 avocat
- 1 mangue
- 2 citrons verts
- 2 oignons frais
- 2cl Huile d'olive
- ½ piment
- Coriandre fraîche

#### **Préparation**

Après avoir bien lavé les courgettes et coupé les extrémités, on les râpe.

#### **Pour la sauce :**

On enlève la peau de l'avocat et on le coupe en gros morceaux et on procède de la même façon avec la mangue. On coupe aussi le piment en petits morceaux. On hache finement les oignons frais et on les ajoute aux courgettes râpées.

On verse ensuite la sauce, on sale un peu et on mélange le tout. Dans un blender on verse le jus des citrons, l'huile d'olive, les morceaux de mangue et on mixe le tout.

Voilà c'est prêt !

### Salade de radis noir, fenouil et graines grillées

#### **Ingrédients pour 3 personnes :**

- 1 petit radis noir
- 1 fenouil
- 3 oignons botte
- 1 poignée de persil plat
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de courges
- 1 cuillère à soupe de pignons
- De l'huile d'olive
- Du jus de citron frais
- Du sel marin
- Du poivre noir du moulin

#### **Préparation**

Versez un mince filet d'huile d'olive dans une poêle, et faites-y dorer les graines avec un peu de sel. Réservez. Pelez le radis, nettoyez le fenouil et les oignons en gardant un peu de vert. Emincez ces légumes en tranches très fines à la mandoline ou au robot. Mettez le tout dans un saladier avec le persil finement haché. Ajoutez les graines, puis assaisonnez la salade à votre goût avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien et servez.

### 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 de pâtes aux légumes d'été

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de penne
- 1 courgette
- 1 petite aubergine
- 1/2 poivron jaune
- 5 ou 6 tomates séchées
- 12 olives noires
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de mélange Malin Pâtes de Ducros

## Préparation

Coupez les légumes lavés et essuyés en morceaux d'environ 2 cm. Faites les cuire dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 12 min. Ils doivent s'attendrir mais rester légèrement croquants. Versez-les dans un grand saladier. Pendant que les légumes cuisent, faites cuire les pâtes selon le mode d'emploi préconisé. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les. Versez-les dans le saladier contenant les légumes. Ajoutez les olives et les tomates séchées coupées en morceaux, le mélange malin Pâtes puis l'huile d'olive et le vinaigre. Mélangez bien le tout. Placez au réfrigérateur 2h avant de servir

## Brochettes de lotte et fondue de fenouil

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de queue de lotte
- 1/2 poivron rouge et 1/2 poivron jaune
- 1 oignon
- 4 champignons de Paris
- 4 bâtons de citronnelle ou 4 brochettes en bois

Garniture :

- 1 kg de fenouil
- 1 botte d'aneth
- 1 oignon
- Sel, poivre

## **Préparation**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Précuisez l'oignon, les poivrons et les champignons à l'eau bouillante salée pendant 4/5 min. Découpez en 8 carrés les poivrons et l'oignon. Divisez la queue de lotte en 12 cubes. Enfilez les cubes de poivrons, d'oignons, de champignons et de lotte sur des brochettes en bois ou des bâtons de citronnelle, selon votre imagination. Disposez-les dans un plat allant au four légèrement huilé. Salez, poivrez. Laissez cuire pendant 10 min

Garniture :

Ciselez les fenouils. Coupez l'oignon en fines lamelles. Faites suer l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive. Ajoutez le fenouil, cuisez à couvert 15 à 20 min à feu doux. Ajoutez ensuite l'aneth haché. Salez, poivrez. Servez ensuite les brochettes sur la fondue de fenouil.

## **Filets de poulet marinés et grillés aux tomates et citron vert**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 filets de poulet
- 500 g de tomates
- 200 g d'oignons
- 5 c. à soupe de jus de citron vert
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

## **Préparation**

Mélangez 3 c. à soupe de jus de citron vert, 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.

Disposez les filets de poitrine de poulet côte à côte dans un plat avec la marinade.

Mettez au réfrigérateur à couvert pendant au moins 1 heure.

Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les et détaillez-les en petits cubes.

Lavez les oignons et émincez-les en fines rondelles. Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive restants avec les dés de tomates et les oignons. Salez et poivrez.

Faites griller les blancs de poulet marinés pendant 20 min environ en les retournant plusieurs fois.

Disposez-les sur un plat avec les dés de tomates et les oignons, le jus de citron et l'huile.

Décorez avec quelques rondelles de citron vert.

## **Risotto aux noix de Saint-Jacques**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 160 g de riz Arborio
- 16 noix de Saint-Jacques
- 2 oignons
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

## **Préparation**

Épluchez, et ciselez les oignons. Dans une cocotte, faites-les revenir à l'huile d'olive. Ajoutez le riz. Ajoutez les 2 feuilles de laurier. Laissez cuire quelques instants. Mouillez régulièrement avec de l'eau. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez-y les noix de Saint-Jacques. Salez, poivrez.

Mélangez.

Servez chaud

## **Billes de melon et pastèque aux myrtilles**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 petit melon
- 1 petit melon d'Espagne
- 1/8 de pastèque
- 40 g de myrtilles
- 4 cuillères à soupe de jus citron

## **Préparation**

Coupez les melons en deux et prélevez-en des billes avec une cuillère parisienne. Enlevez les pépins de la pastèque et formez-en également des billes. Répartissez-les avec les myrtilles dans quatre petites coupes en verre. Arrosez avec une cuillère à soupe de jus de citron.

Servez bien frais.