



Taboulé de boulgour aux herbes fraîches

Ingrédients pour 4 pers :

80g de boulgour fin, 2 tomates, 2 oignons nouveaux, 2 citrons, 2 bouquets de persil, 10 feuilles de menthe, 4 c à s d'huile d'olive, 1 pincée de 4 épices, sel



Préparation :

☞ Préparer Emulsionner l'huile d'olive avec le jus des citrons. Verser le boulgour dans un saladier, ajouter l'assaisonnement, mélanger et recouvrir de film alimentaire. Laisser mariner 30 min au frais. Laver et découper les tomates en quartiers. Les épépiner et tailler la chair en petits dé. Hacher les oignons avec une partie de leur tige. Effeuille le persil et le ciseler au couteau ainsi que les feuilles de menthe. Mélanger tous les ingrédients avec le boulgour. Placer au réfrigérateur au moins 1 h avant de servir. Remuer le taboulé de temps en temps. Saler au dernier moment.

Brochettes de poisson tika

Ingrédients pour 4 personnes : 600g de dos de cabillaud ou de lieu noir, 1 oignon rouge, 80 g de concombre, ½ bouquet de coriandre, 1 yaourt nature, 1 citron vert, 2 tranches de pain de mie, sel et poivre

Pour la marinade :

2 gousses d'ail, 2 yaourts brassés, ½ oignon rouge, 1 c à soupe de gingembre frais râpé, le jus de 2 citrons verts, 1 c à s de garam masala, 1 c à s de paprika

Préparation :

- ☞ Préparer la marinade. peler et hacher les gousses d'ail.
- ☞ Mélanger les yaourts avec l'oignon haché, le gingembre, le jus de citron et les épices, sel et poivre. Couper le poisson en cubes. Eplucher l'oignon rouge et le couper en grosses rondelles. Monter les brochettes en intercalant poisson et oignon. Les déposer dans un plat et verser la marinade. Retourner les brochettes dedans pour les enrober. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer au moins 1h au frais.
- ☞ Préchauffer le four th. 6 (180°).
- ☞ Eplucher le concombre et le détailler en petits cubes. Laver et hacher la coriandre. Dans un bol, mélanger le concombre, la coriandre, le yaourt, sel et poivre.
- ☞ Déposer les brochettes sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfourner pour 10 min.
- ☞ Servir les brochettes avec la sauce et des quartiers de citron.

Papillottes de fruits d'été

Ingrédients pour 6 personnes :

800g de fruits (abricots, pêches +/- framboises – poires ou figes, raisins...), une dizaine d'amandes, 1 gousse de vanille, 2 bâtons de cannelle, 1 cuillère à soupe de jus de citron.



Préparation :

- ☞ Préchauffer le four à 180 °C. Laver, éplucher les fruits et les couper en quartiers. Verser le jus de citron et ajouter la gousse de vanille fendue en deux et les bâtons de cannelle. Laisser mariner une trentaine de minutes. Concasser les amandes. Couper 6 feuilles de papier sulfurisé et répartir dessus les morceaux de fruits et les amandes concassées. Fermer la papillote à l'aide de ficelle de cuisine. Enfourner à mi-hauteur environ 10-12 minutes. Servir tiède.
- ☞ Remplacer les épices par des feuilles de verveine séchées ou des feuilles de menthe ou encore de la noix de coco pour une papillote exotique.

Bon à savoir :

Pensez aux eaux aromatisées maison, un excellent moyen de s'hydrater tout en se faisant plaisir.

Testez nos idées recettes sans sucre ajouté : citron, pastèque-menthe, fraise-citron-basilic, orange-concombre, citron-gingembre-framboise, pamplemousse-romarin, poire-vanille...

Laisser infuser au moins une heure, conserver au frais et consommer dans les 24h.