

Recettes et menus...

Au fil des saisons...

Juillet-août



MENU 1 :

Taboulé de chou-fleur *

Poulet aux corn flakes *

Ratatouille

Tarte aux abricots

Pilons de poulet panés aux corn flakes *

Pour 4 personnes : 8 pilons de poulet – 150g de pétales de maïs naturels (corn flakes) – 2 yaourts brassés – 1 c. à s. d'herbes de Provence – 1 c. à s. de moutarde – 1 c. à s. d'huile d'olive – sel - poivre

Mélanger les yaourts, la moutarde, les herbes et l'huile. Saler et poivrer. Retirer la peau des pilons, les essuyer et les enduire du mélange au yaourt. Couvrir et laisser mariner au frais au moins 1h. Emietter grossièrement les corn flakes. Rouler les pilons dedans en pressant de tous côtés pour faire adhérer les céréales. Les poser sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Cuire 40 à 45 mn au four préchauffé à 180°C en retournant les pilons à mi-cuisson. Vérifier la cuisson en piquant la chair avec la pointe d'un couteau, il ne doit plus sortir de jus. Servir chaud après avoir entouré de papier cuisson et ficelé le manche des pilons.



Taboulé de chou-fleur *

Ingédients pour 2 personnes :

chou-fleur, concombre, radis rose, 1 petit oignon blanc, 2 cuillères à soupe de vinaigre ou ½ jus de citron, 50 g de pois chiche, 50 g de thon en conserve au naturel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, ciboulette.



Préparation : couper le trognon du chou-fleur, ôter les feuilles. Détacher les bouquets et les laver à l'eau froide. Laisser sécher quelques minutes, puis mixer brièvement les bouquets de chou-fleur par petites impulsions afin de ne pas obtenir une purée.

Eplucher le concombre et le couper en petits dés.

Laver et couper les radis en rondelles. Ciseler la ciboulette. Emincer l'oignon. Egoutter et rincer les pois chiches. Egoutter le thon.

Préparer la vinaigrette.

Disposer tous les ingrédients dans un saladier, assaisonner et mélanger délicatement.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Possibilité de blanchir les bouquets de chou-fleur 3 minutes dans un grand volume d'eau (ils doivent rester croquants) puis les plonger dans l'eau froide et les mixer.

Variantes : remplacer la ciboulette par de la menthe.

Ajouter d'autres légumes : rondelles de radis roses, dés de poivrons, tomates séchées, tomates cerise, branches de céleri, carottes râpées....

MENU 2

Melon

Brochettes de crevettes *

Crumble de légumes*

Fromage blanc à la vanille

Crumble aux légumes du potager* :

Ingrédients pour 8 personnes : 500g de tomates cerise – 1 aubergine – 3 pommes de terre moyennes à chair ferme – 1 oignon rouge – 1 gousse d’ail – 80g d’olives dénoyautées et hachées – quelques feuilles de basilic – 2 tranches de pain de campagne grillé - huile d’olive – sel - poivre

Préparation : faire cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur 20mn environ. Préchauffer le four sur th.7 (210°C). Peler l’oignon, le couper en lamelles. Ciseler les feuilles de basilic. Rincer les tomates et l’aubergine et les découper en fines rondelles. Une fois les pommes de terre cuites, les émincer également. Faire revenir les tomates et l’oignon 5mn dans un peu d’huile d’olive. Saler. Les remplacer par l’aubergine et faire dorer 3mn par face. Emietter le pain et le mélanger au basilic et à 1 cuillerée à soupe d’huile. Poivrer. Frotter un plat à gratin (ou des ramequins individuels) avec la gousse d’ail. Déposer les aubergines, les olives, les pommes de terre puis les tomates. Arroser d’une cuillerée d’huile et couvrir des biscottes. Enfourner 15 minutes et servir sans tarder.



Brochettes de crevettes marinées* :

Ingrédients pour 2 personnes :

8 grosses crevettes crues, 6 tomates cerise, 1 gousse d’ail pilée, 1 échalote, persil, 1 cuillère à soupe d’huile d’olive, 1 cuillère à soupe de jus citron, sel, quelques gouttes de Tabasco ou 1 pincée de paprika, curry en poudre, graines de sésame, 2 piques en bois.



Préparation de la marinade : laver et hacher finement le persil. Peler et hacher finement l’échalote. Piler la gousse d’ail.

Dans un plat, verser l’huile, l’ail, l’échalote, le persil, les épices, les graines de sésame, le jus de citron et y déposer les crevettes décortiquées.

Recouvrir le plat d’un film alimentaire et mettre au frais une trentaine de minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparation des brochettes : embrocher les crevettes sur les bâtonnets en bois en disposant une tomate cerise entre chaque crevette. Mettre les brochettes dans un plat à gratin. Verser le reste de marinade et enfourner 5 à 8 de minutes.

Servir avec un quartier de citron.

Possibilité d’ajouter des morceaux de saumon entre les crevettes ou des cubes de légumes (courgettes, poivrons, oignon rouge...)

MENU 3

Salade de tomates

Courgettes soufflées *

Blé

Smoothie aux fruits rouges*

Courgettes soufflées*

Pour 4 personnes : 4 petites courgettes – 200g de fromage blanc – 80g de comté – 2 petits œufs – 40g de semoule – persil et basilic hachés – sel – poivre



Laver les courgettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les évider. Batta le fromage blanc avec les jaunes d'œufs. Ajouter la semoule, 60g de comté râpé et les herbes. Assaisonner puis incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige. Garnir les courgettes de farce. Les saupoudrer du restant de comté et les ranger dans un plat graissé. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210°C.

Smoothie glacé aux fruits rouges*

Ingrédients pour 2 personnes : 150 g de fruits rouges surgelés, 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée, 1 yaourt nature brassé, 1 sachet de sucre vanillé, 6 framboises fraîche, 2 cure-dents.

Préparation : verser les fruits encore congelés dans le bol d'un mixeur et ajouter le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Servir immédiatement.

Servir immédiatement ou réserver au congélateur.

Rincer les framboises. Piquer trois framboises sur chaque cure-dent puis les rouler dans la noix de coco.

Servir dans des verres et décorer avec une petite brochette de framboises.



MENU 4

Gazpacho tomate et poivron *

Papillote de cabillaud

Pommes vapeur

Pêches farcies*

Pêches farcies*

Ingrédients pour 6 personnes : 4 pêches, 2 petits suisses, 1 œuf, 4 petits-beurre (ou spéculos), 2 c. à soupe de poudre d'amandes, 1 c. à soupe de sucre.



Préparation : préchauffer le four th.7. Peler les pêches, les fendre en 2 et éliminer les noyaux. Découper 1 pêche en petits cubes. Dans un saladier, mélanger les petits suisses avec les dés de pêches, les biscuits écrasés, la poudre d'amandes et l'œuf. Garnir les demi-pêches avec la préparation. Saupoudrer de sucre. Disposer les pêches dans un plat à four et enfourner 20 minutes. Décorer avec une feuille de menthe ; servir tiède ou froid.

Gazpacho*

Ingrédients pour 6 personnes : 850 g de tomates pelées en conserve, ½ poivron rouge ½ poivron vert, ½ concombre, 1 oignon blanc, 1 gousse d'ail, 2 tranches de pain de mie 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel, quelques feuilles de basilic.

Préparation : laver les poivrons et éplucher le concombre. Couper les en dés. Eplucher l'oignon et le couper en quatre. Peler et dégermer la gousse d'ail.

Placer les tomates, les dés de poivrons et de concombre, l'ail, l'oignon, le pain, le vinaigre et l'huile d'olive dans le blender. Mixer. Saler légèrement. Servir frais dans des verrines et décorer d'une feuille de basilic.



MENU 5

Concombre en salade - Brochettes de poulet et pêches * - Riz et tomates à la provençale - Trifle d'été*



Trifle d'été*

Pour 4 personnes : 200g de framboises – 2 kiwis – 2 pêches jaunes – 1 citron – 40g de pistaches décortiquées non salées – 2 c à s. de sucre – 300g de fromage blanc

Peler et dénoyauter les pêches puis les couper en petits dés. Ecraser les framboises grossièrement avec une cuillère à soupe de sucre et 1 c à café de jus de citron. Mixer les kiwis avec 1 c. à s. de sucre et 1 c. à c. de jus de citron.

Mélanger le fromage blanc avec le sucre restant et les $\frac{3}{4}$ des pistaches concassées

Répartir les framboises et les pêches dans le fond de verrines. Compléter de fromage blanc.

Brochettes de poulet estivales*

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour les brochettes : 4 blancs de poulet – 1 poivron rouge – 2 pêches – 4 oignons nouveaux – 2 c. à s. de sauce soja – 1 morceau de gingembre frais – 2 pincées de 4 épices

Pour le tzatziki : 1 concombre – 1 gousse d'ail – menthe et ciboulette – 400g de fromage blanc 20% - $\frac{1}{2}$ citron – 2 c. à soupe d'huile d'olive – sel et poivre

Préparation :

Les brochettes : Couper le poulet en cubes. Mélanger les ingrédients de la marinade : sauce soja, miel, gingembre râpé et 4 épices. Mélanger le poulet à cette marinade et réserver 30 min au réfrigérateur. Couper les poivrons en dés.

Couper le poivron en dés. Couper la pêche en 8 puis chaque morceau en deux. Eplucher les oignons, les couper en 4 puis retirer toutes les couches les unes des autres. Réaliser les brochettes en alternant poulet, poivron, oignon et pêche.

Cuire les brochettes au barbecue, au grill ou dans une poêle à sec. Surveiller de près la cuisson en retournant de temps en temps les brochettes du tzatziki :

Râper le concombre et le faire dégorger 15 min. Le mettre dans un saladier, ajouter l'ail écrasé, la menthe et la ciboulette finement hachée, mettre le fromage blanc, le jus de citron et l'huile.

Saler, poivrer et mettre au frais.



Barbecue, l'équilibre sur le grill !

Star de l'été, le barbecue reste un incontournable des tables estivales.

Voici quelques conseils pour concilier repas équilibrés, convivialité et saveur fumée :

- Privilégier les viandes maigres et les poissons, en respectant les portions conseillées
- Préférer les brochettes de viandes aux saucisses et lard grillés
- Préparer des marinades aux herbes et épices
- Penser aux brochettes de légumes en accompagnement
- Prévoir des crudités en compléments des traditionnels taboulés et salades de pommes de terre
- Imaginer des sauces « maison » à base de fromage blanc, yaourt, citron, gingembre, etc...
- Attention aux graisses cachées ! 1 poignée de chips = 1 càs d'huile
- 1 chipolata = 2 carrés individuels de beurre

Terminer le repas avec une belle salade de fruits de saison !

