

RECETTES DU MOIS D'AOÛT

TARTARE DE MELON, FETA, CONCOMBRE ET MENTHE

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 melon
- 1 concombre
- 200 g de feta
- le jus d'un citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- sel et poivre

Préparation

Lavez le concombre. Éliminez ses deux extrémités et pelez-le une bande sur deux à l'aide d'un couteau-économiste. Tranchez-le en quatre dans la longueur. Enlevez les pépins puis coupez-le en petits dés. Coupez le melon en 4, retirez peau et pépins. Coupez-le également en petits dés. Coupez la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon. Mélangez délicatement tous ces ingrédients dans un saladier. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Au dernier moment, versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau délicatement. Remplissez un petit bol de préparation, tassez légèrement et retournez-le dans l'assiette. Répétez l'opération pour les autres assiettes. Ciselez la menthe sur chaque portion. Servez bien frais.

VERRINES DE COURGETTES ET FROMAGE BLANC AUX HERBES

Ingrédients pour 6 personnes:

- 2 courgettes
- 200 g de fromage blanc en faisselle
- 2 c. à s. de jus de citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'herbes ciselées au choix (basilic, coriandre, persil, ciboulette)
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Retirez les extrémités de la courgette. Rincez-la, essuyez-la et râpez-la. Faites-la revenir 10 min dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive, sel et poivre en remuant souvent. En fin de cuisson, ajoutez la moitié des herbes. Mélangez le fromage blanc au reste des herbes, de l'huile d'olive. Ajoutez le jus de citron, salez, poivrez. Versez les courgettes cuites dans des verrines et servez avec le fromage blanc aux herbes.

CEVICHE DE DORADE AU CITRON VERT

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 citrons verts
- 800 g de filets de dorade
- 20 cl de lait de coco (en briquette ou en boîte)
- 2 oignons frais
- 1 petit piment antillais
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc du moulin

Préparation :

Pelez et émincez les oignons en conservant un tiers de leur tige verte, hachez le piment en éliminant les graines. Coupez le poisson en tout petits dés et mettez-les dans un plat creux. Pressez les citrons. Arrosez les dés de poisson de jus de citron, de lait de coco et d'huile. Ajoutez le piment et les oignons. Salez, poivrez, remuez, couvrez de film étirable et laissez mariner 1h au réfrigérateur. Pour servir, répartissez le ceviche sur une belle assiette.

Conseil : Vous pouvez ajouter des zestes de citrons verts ou citrons. Brossez-les sous l'eau froide et prélevez de très fines lamelles de zeste que vous recouperez en bâtonnets.

MINISTRONE MELON-CONCOMBRE

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 petits concombres
- 1 melon
- 10 brins de menthe fraîche
- le jus de 1/2 citron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel

Préparation

Coupez le melon en 4, épépinez les quartiers et épluchez-les. Détaillez-en un en petits dés, réservez au frais. Coupez les 3 autres quartiers en morceaux. Pelez les concombres, coupez-les en 2 dans la longueur pour les épépinez. Détaillez-en 1/2 en dés, réservez. Mettez le reste avec les morceaux de melon, le jus de citron, les feuilles de 8 brins de menthe, l'huile, 3 pincées de sel et le piment dans le bol d'un robot, mixez. Répartissez cette soupe dans 6 verres hauts et réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, garnissez les coupes d'un mélange de dés de melon et de concombre et décorez du reste de feuilles de menthe.

PETITE SALADE AUX RADIS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 botte de radis rouges boules
- 1 avocat
- 400 g de grosses crevettes roses cuites
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

Nettoyez les radis, supprimez la tige. Réservez-en 4 pour la décoration. Râpez le reste (à la grosse grille), poudrez-les d'un peu de sel fin et laissez-les dégorger dans une passoire à pieds pendant que vous préparez le reste. Décortiquez les crevettes, retirez les têtes, coupez les queues en gros tronçons. Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le puis pelez-le. Détaillez la chair en dés. Arrosez-les de jus de citron (pour éviter qu'ils ne noircissent). Essuyez les radis râpés dans un torchon propre. Mettez-les dans un saladier avec l'avocat et les crevettes. Arrosez d'huile d'olive, poivrez, salez légèrement, mélangez

délicatement et répartissez dans des coupes. Décorez chaque coupe avec un radis entier. Réservez environ 30 min au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

SALADE DE FOND D'ARTICHAUTS A L'ORANGE

Ingrédients :

- 2 oranges bios
- 12 fonds d'artichauts violets surgelés (type Picard surgelés)
- 4 gousses d'ail
- 1 dose de safran
- le jus de 1 citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- sel et poivre

Préparation :

Pelez l'ail, coupez les gousses en lamelles. Rincez les oranges. Coupez-en une en fines lamelles et pelez la seconde à vif. Détachez les quartiers. Dans une sauteuse, mettez l'ail à fondre doucement avec l'huile. Quand il commence à dorer, versez le jus de citron et 20 cl d'eau. Assaisonnez de sucre, sel, poivre et safran. Portez à ébullition puis ajoutez les fonds d'artichauts. Laissez cuire à feu moyen et à découvert 20 min. Au bout de 10 min, ajoutez les lamelles d'orange, puis, en toute fin de cuisson, les quartiers d'orange. La sauce réduite doit avoir un aspect sirupeux. Laissez refroidir avant de servir.

BROCHETTES DE POULET AU CITRON VERT

Ingrédients pour 5 personnes:

- 6 citrons verts
- 5 escalopes de poulet
- 3 càs d'huile d'olive
- 1càs de gingembre frais râpé
- 1càs de curry
- 1càc de Ras el Hanout
- 1 piment oiseau
- Poivre, sel

Préparation :

Pressez 3 des citrons verts, mélangez dans un plat creux l'huile le jus de citron les épices, le gingembre et le piment. Divisez les escalopes en 2 et les mettre dans le plat. Salez, poivrez et couvrez d' un film plastique, puis réservez au frais pendant 2 h. Divisez vos citrons restants en 4, enfiler vos escalopes entre 2 quartiers de citrons sur un pique à brochette et faire cuire 10 min sur le barbecue.

PATES FRAICHES AUX ARTICHAUTS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 artichauts poivrade
- 400 g de pâtes fraîches
- 2 gousses d'ail
- 1 tomate
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivres mélangés

Préparation :

Cassez les tiges des artichauts au ras des fonds. Retirez les premières feuilles puis coupez les cœurs en quatre ou en six. Mettez-les dans une sauteuse avec les gousses d'ail pelées et hachées, l'huile d'olive et la moitié des feuilles de basilic. Salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min. Ebouillantez, pelez et épépinez la tomate, concassez la chair. Faites cuire les pâtes quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les, versez-les dans la sauteuse, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez-yla chair de tomate et le reste de basilic. Servez aussitôt.

SOUPE DE PASTEQUE AU MELON JAUNE

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1/2 pastèque
- 1 melon jaune
- Jus de 2 citrons
- 4 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne
- 1 bouquet de menthe

Préparation :

Coupez la demi-pastèque en quartiers. Séparez la chair de l'écorce à l'aide d'un couteau bien tranchant. Retirez les graines. Détaillez la chair en morceaux. Passez-les au mixeur avec le jus de citron et le sirop de sucre de canne. Placez au réfrigérateur. Coupez le melon en quartiers. Retirez les graines et l'écorce. Détaillez la chair en cubes réguliers ou encore en billes (à l'aide d'une cuillère parisienne). Répartissez la soupe de pastèque dans des coupes. Ajoutez-y les cubes de melon et quelques feuilles de menthe fraîche. Servez aussitôt.