

## **RECETTES DU MOIS DE JUILLET**

### **Soupe froide de fraises à la coriandre**

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

- 500 g de fraises
- 1 beau bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- 4 c. à soupe de glace pilée

#### **Préparation**

Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux. Lavez la coriandre et débarrassez-la de ses tiges afin de ne conserver que ses feuilles. Pressez le citron vert. Dans le bol du blender, réunissez les fraises, les feuilles de coriandre (réservez-en quelques-unes pour le décor), le jus du citron vert et la glace pilée. Mixez jusqu'à l'obtention d'un ensemble parfaitement lisse. Conservez au frais jusqu'au moment de servir. Versez la soupe dans des bols ou verrines et disposez une ou deux feuilles de coriandre sur le dessus pour décorer au moment de servir.

### **Wok de poisson au curry rouge**

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

- 
- 600g Filets de colin(ou merlan, cabillaud)
  - 1Poivron rouge
  - 500ml Lait de coco
  - 3Oignons
  - 1Tige de citronnelle
  - 1Pointe de gingembre
  - 2cuil. à soupe Pâte de curry rouge thaï
  - 3cuil. à soupe Sauce Nuoc-Mam
  - 1Bouquet de basilic thaï
  - 4cuil. à soupe Huile
  - 1Jus de citron vert

#### **Préparation**

Pelez et émincez les oignons. Coupez le poivron en morceaux. Pelez et émincez le gingembre et la citronnelle. Dans un wok, chauffez l'huile sur feu vif puis ramenez sur feu doux, et faites fondre les oignons avec le gingembre, la citronnelle et les poivrons, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez la pâte de curry en mélangeant pour la dissoudre. Versez le lait de coco, le nuoc mam, en fouettant 5 min pour homogénéiser. Coupez les filets de poisson en gros cubes et versez-les dans la sauce. Faites cuire 5 à 8 min sur feu doux. Ajoutez le jus de citron et parsemez de basilic. Servez bien chaud.

## Thon grillé sauce aux herbes

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

- 1 tranche de thon blanc 500 à 600g
- 1 citron
- 2 c à s huile d'olive
- 2 c à s poivre vert
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à c de moutarde
- ½ citron
- 1 yaourt light
- 1 brin d'aneth
- 2 brins de persil
- ½ botte de ciboulette
- Poivre, sel

### **Préparation**

Rincez le thon et séchez-le dans du papier absorbant. Partagez la tranche en quatre morceaux, en retirant l'arête centrale. Citronnez les morceaux de thon avec la moitié du citron. Salez-les et badigeonnez-les d'huile d'olive. Recouvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer 30 min. Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le jaune d'œuf et la moutarde et laissez reposer 2 min. Incorporez l'huile petit à petit, en battant à la fourchette. Salez, poivrez et détendez la mayonnaise en y ajoutant le jus du 1/2 citron. Lavez et séchez les fines herbes. Éliminez les tiges de l'estragon et du persil. Ciselez-en très finement les feuilles, ainsi que la ciboulette et l'aneth. Incorporez peu à peu le yaourt et le hachis de fines herbes dans la mayonnaise. Le temps de repos écoulé, faites chauffer un gril en fonte badigeonné d'huile sur feu vif. Déposez les morceaux de thon sur le gril et laissez-les cuire de 3 à 4 min sur une face. Déplacez-les d'un quart de tour à mi-cuisson à l'aide d'une spatule, pour dessiner un croisillon. Faites griller de la même façon sur l'autre face pendant 2 à 3 min. Parsemez le thon des grains de poivre vert et servez aussitôt avec la sauce à part. Décorez les morceaux de thon de rondelles de citron et accompagnez de courgettes sautées.

## Wraps avocat-chèvre-mangue

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

- 6 tortillas
- 300g de chèvre très frais
- 2 mangues
- 6 brins de coriandre
- 3 avocats
- 2 citrons verts
- ½ oignon
- paprika
- Sel ,poivre

### **Préparation**

Coupez les avocats en deux et dénoyautez-les. Prélevez la chair et écrasez-la à la fourchette. Ajoutez le jus des citrons verts, l'oignon émincé très finement et 3 pincées de paprika. Réservez. Pelez les mangues et détaillez la chair en longs bâtonnets. Ciselez la coriandre. Dans un bol, mélangez le

fromage de chèvre avec la coriandre. Ajoutez quelques pincées de piment d'Espelette et salez légèrement. Répartissez la purée d'avocat sur les tortillas. Disposez quelques bâtonnets de mangue puis une épaisseur de chèvre. Roulez les tortillas et coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Maintenez avec une pique. Servez immédiatement.

### Mini-brochettes de poulet à la coriandre et au citron

#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 5 escalopes de poulet
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- Le jus d'une orange
- 1 c à c de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

#### **Préparation**

Coupez en morceaux les escalopes de poulet. Ecrasez l'ail et ciselez la coriandre. Dans un plat creux, déposez le poulet, ajoutez l'ail, le curry, la coriandre et le jus des agrumes. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien. Laissez macérer au moins 2 heures puis piquez le poulet sur des bâtonnets à brochettes. Faites cuire au barbecue ou 10 min dans un four préchauffé à 200°C ( th 6 - 7 ). Conseil : N'hésitez pas à varier les épices et les herbes pour les différentes saveurs ( thym, basilic, piment d'Espelette...)

### Salade de tomates multicolores

#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 kg de tomates mélangées : rouges, jaunes, vertes et noires
- 4 artichauts poivrade
- 1/2 citron
- 1/2 botte de radis
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de jeunes pousses de salade
- 10 feuilles de basilic

#### Pour la sauce :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 gousse d'ail
- sel et poivre

## Préparation

Epluchez les artichauts poivrade en retirant les premières feuilles pour atteindre le cœur tendre, coupez les feuilles à ras du cœur, retirez soigneusement le foin. Emincez finement les cœurs d'artichauts et arrosez-les de jus de citron. Pelez et émincez l'oignon, hachez l'ail. Nettoyez les radis et coupez-les en rondelles. Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en tranches. Mettez-les dans un saladier avec l'oignon, les radis, les artichauts et les pousses de salade. Dans un bol, préparez la sauce : émulsionnez à la fourchette le vinaigre, l'huile, l'ail avec sel et poivre. Versez cette sauce sur la salade. Ciselez le basilic, parsemez-en la salade et servez.

## Crème mousseuse pêches-framboises

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de pêches bien mûres
- 150 g de framboises
- 70 g de sucre en poudre
- 30 cl de crème liquide très froide
- 1 gousse de vanille
- 5 feuilles de gélatine (5 x 2 g)

### Préparation

Pelez les pêches et coupez-les en morceaux en éliminant les noyaux. Mixez pour obtenir une purée. Mettez-la dans une casserole avec le sucre. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur pour faire tomber les graines noires dans la casserole. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Réchauffez la purée de pêches à feu doux en la remuant puis, hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées entre vos mains. Mélangez bien et laissez refroidir. Montez la crème liquide très froide en chantilly ferme. Incorporez-la délicatement à la purée de pêches refroidie. Répartissez la moitié de cette préparation dans 6 verres jusqu'à mi-hauteur, couvrez de framboises (réservez-en quelques-unes pour le décor) puis versez dessus le reste de crème aux pêches. Décorez le dessus avec le reste des framboises et mettez au frais au moins 4 h. Servez très frais.