

RECETTES DU MOIS D AOUT

Soupe de tomates jaunes, tartare de tomates vertes

Ingrédients pour 4 personnes:

- Pour le tartare de tomates vertes :
- 150 g de tomates vertes « Green Zebra »
- Un demi citron jaune
- 1 branche de thym
- 1 trait d'huile d'olive
- Sel
- Pour la soupe de tomates jaunes :
- 400 g de tomates ananas
- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail
- un demi citron jaune
- Sel
- Décoration :
- 4 mini boules de mozzarella
- 1 botte de basilic

Préparation

Pour la soupe de tomates jaunes : couper grossièrement les tomates. Placer les cubes de tomates dans une casserole avec la branche de thym, le sel et la gousse d'ail. Les porter à ébullition à feu vif puis les retirer du feu. Enlever la gousse d'ail et le thym. Passer les tomates au blender. Presser le demi-citron pour obtenir un jus que l'on verse directement dans le blender. Rectifier l'assaisonnement avec du sel. Conserver la soupe au chaud à feu très doux pendant le reste de la recette. Pour le tartare de tomates vertes : tailler en dés les tomates vertes et conserver dans un saladier. Presser le demi-citron pour obtenir un jus. Effeuillez et hacher finement le thym. Assaisonner les dés de tomates avec du sel, du poivre, un trait d'huile d'olive, le jus de citron et le thym haché. Une fois le tartare de tomates bien mélangé, le conserver à température ambiante pendant le reste de la recette. Dans une assiette creuse, mettre le tartare de tomates au fond et au milieu de l'assiette sur une hauteur de 3 cm. Déposer sur chaque tartare au milieu de l'assiette une mini boule de mozzarella. Verser la soupe de tomates jaunes autour du tartare et servir immédiatement.

Salade tonique à la betterave et à la grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 carottes
- 2 petites betteraves crues
- 1 grenade
- 10 cl de jus de grenade
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de gingembre moulu
- sel et poivre

Préparation

Pelez les carottes et les betteraves, râpez-les (grille fine). Mélangez-les dans un saladier. Coupez la grenade en deux et récupérez les graines, ajoutez-les dans le saladier.

Dans un bol, réunissez du sel, du poivre, le gingembre, le jus de grenade et l'huile d'olive. Émulsionnez à la fourchette. Versez cette sauce dans le saladier, mélangez longuement et servez.

Rouleaux d'aubergines au basilic

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 aubergines
- 200 g de Carré frais light
- 100 g de tomates
- 8 brins de basilic
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

Faites chauffer un gril en fonte. Lavez les aubergines, coupez-les en tranches fines dans la longueur (supprimez la première et la dernière qui ne sont que de la peau). Huilez-les et faites-les cuire sur le gril 2 min par face (procédez en plusieurs fois). Ciselez le basilic. Coupez les tomates en petits morceaux. Dans une jatte, mélangez à la fourchette le fromage, le basilic, les tomates et 1 cuillerée à soupe de l'huile de leur bocal, poivrez. Tartinez les tranches d'aubergines de cette farce et roulez-les sur elles-mêmes sans serrer. Maintenez-les avec une pique en bois. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Tian de rouget aux légumes grillés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 filets de rouget barbet
- 1 pot de anchoïade
- 1 c à s d'ail
- 2 c à s de mélange d'herbes pour salade
- 600g de mélange de légumes grillés
- 50g d'oignon émincé
- 2 c à s de basilic
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 210 °C (th.7). Dans un plat à four, badigeonnez le fond d'anchoïade et ajoutez les oignons émincés et l'ail par-dessus. Faites tiédir le mélange de légumes grillés au micro-ondes puis retirez la peau des poivrons. Badigeonnez la chair des filets de rouget-barbet avec l'anchoïade puis déposez-les en rang en les intercalant avec les légumes grillés. Salez, poivrez, saupoudrez avec les herbes, ajoutez l'huile d'olive et enfournez 8 à 12 min.

Queues de langoustes grillées à l'ail et au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 queues de langoustes (congelées)
- 1 citron
- 1 bouquet de persil
- herbes de Provence
- 4 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation

Préparer les langoustes. Si les langoustes sont congelées, les faire décongeler dans de l'eau froide après les avoir mises dans un sac plastique hermétique afin qu'elles ne soient pas en contact avec l'eau. Réserver le jus de décongélation. Couper les langoustes en tranches, avec leur morceau de coquille. Mettre des herbes de Provence sur chaque face. Faire cuire les langoustes à la poêle. Mettre deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter l'ail haché, le persil haché, un jus de citron et le jus de décongélation des langoustes. Quand les coquilles sont rouges, la chair des langoustes ferme et dorée, c'est prêt.

Brochettes de dinde marinée aux épices

Ingrédients pour 3 personnes :

- 300 à 400 g d'escalopes de dinde très épaisses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 demi-cuillère à café de cumin
- 1 demi-cuillère à café de curcuma
- 1 demi-cuillère à café d'épices pour grillades ou pour poulet
- 1 demi-cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de nuoc mam
- Poivre, sel
- Quelques tomates cerises
- 3 grosses cuillères à soupe de fromage blanc 0 % matières grasses
- Herbes (ciboulette, persil, menthe etc.) Selon vos goûts, du sel et du piment d'Espelette ou poivre
- Des pics à brochettes

Préparation

Couper la dinde en cubes et dans un plat, mélanger les cubes avec les épices, l'huile d'olive, le nuoc mam et le jus de citron. Laisser macérer au frais au moins 1 heure, en mélangeant de temps en temps. Sur chaque brochette enfiler 5 ou 6 morceaux de dinde bien recouverts de leur jus de macération. Intercaler des tomates cerises (facultatif mais joli). Cuire dans une poêle antiadhésive en retournant les brochettes plusieurs fois, jusqu'à ce que la viande soit tendre, mais ne pas faire trop griller. Préparer le fromage blanc : le mélanger avec les herbes finement coupées au couteau (ou mixées quelques secondes). Je préfère les couper au couteau. Saler et poivrer.

Pappardelle à la roquette et à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pappardelle (ou à défaut de tagliatelles)
- 2 oranges bios
- 50 g de roquette
- 30 cl de crème liquide légère
- sel et poivre du moulin

Préparation

Lavez et essuyez les oranges. Prélevez finement le zeste de l'une d'elles, coupez-le en fins bâtonnets. Faites-les blanchir : mettez-les dans une petite casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition, égouttez, recommencez l'opération 2 fois. Râpez finement la moitié du zeste de l'autre orange. Mettez les pâtes à cuire dans un faitout rempli d'eau bouillante salée, 8 à 10 min selon les marques. Pendant ce temps, hachez grossièrement la roquette. Faites chauffer la crème dans une petite casserole, ajoutez la roquette et les zestes râpés. Salez, poivrez. A l'ébullition, éteignez le feu et mixez. Égouttez les pâtes, versez-les dans un plat chaud, nappez-les de sauce à la roquette, mélangez, décorez de zestes blanchis et servez aussitôt.

Brochette de fruits frais

Ingrédients pour 12 brochettes :

- 1/4 de pastèque
- 3 nectarines jaunes
- 2 poires
- 2 pommes
- 3 kiwis
- 2 mangues
- 12 petites fraises
- menthe
- 12 brochettes en bois

Préparation

Laver les nectarines et les fraises. Couper les nectarines en 8 autour du noyau. Peler et couper les pommes et les poires en cubes, peler le kiwis et le couper en 2 en hauteur. Enlever le cœur blanc puis trancher en tronçons d'un demi-centimètre. Couper les mangues. Piquer un élément de chaque sur les piques en bois en alternant les couleurs; faire les autres brochettes exactement sur le même modèle jusqu'à épuisement des fruits. Ranger sur un plat. Parsemez de menthe fraîche.