

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Soupe au chou-fleur, carottes et cumin

Ingrédients pour 4 personnes:

- ½ chou-fleur
- 3 carottes
- 1 bouillon de légumes
- cumin
- Sel, poivre

Préparation

Mettre à cuire dans 600 ml d'eau et un bouillon de légumes, le demi chou-fleur et les 3 carottes épluchées et découpées en morceaux grossiers. Laisser cuire 1/2 heure à feu doux et couvert, puis mixer. Saler, poivrer et rajouter du cumin à votre convenance.

Salade de concombre au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 yaourt nature
- 1 concombre
- ½ poivron vert
- 1 jus de citron
- Herbes de Provence
- sel et poivre

Préparation

Laver et éplucher le concombre, le couper en rondelles et le laisser égoutter avec un peu de sel. Laver le poivron et le couper en petits dés. Dans un saladier : verser le yaourt, poivrer, citronner, et ajouter quelques herbes de Provence (ne pas hésiter à goûter la sauce pour vérifier l'assaisonnement). Mélanger le tout avec le concombre et le poivron.

Moules à la thaïlandaise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 40 cl de lait de coco
- 2 kg de moules nettoyées
- 2cm de gingembre frais
- 5 oignons jeunes
- 5cl de sauce soja
- 2 citrons verts (jus et zeste)
- 1 poignée de coriandre hachée
- huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Pelez l'ail et le gingembre et hachez-les grossièrement. Enlevez les graines des poivrons et coupez-les en fines lanières. Hachez finement les jeunes oignons. Faites revenir le tout au wok dans un peu d'huile, 30 sec, à feu vif. Ajoutez le lait de coco, la sauce soja, le zeste et le jus de citron et mélangez. Faites bouillir et ajoutez les moules. Couvrez et laissez bien cuire, 5 à 6 mn, ou jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes. Enlevez le wok du feu et parsemez de coriandre. Salez et poivrez à votre goût. Répartissez les moules dans des assiettes préchauffées et servez sans attendre.

Spaghettis à l'algéroise

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de spaghettis
- 500g de tomates
- 6 brins de menthe fraîche
- 125g de fromage râpé light (facultatif)
- 3 cubes de bouillon de légumes
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez-les en dés. Rincez, séchez, effeuillez la menthe et ciselez-la. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les tomates et la moitié de la menthe, salez, poivrez, mélangez et faites revenir 5 minutes à feu doux. Portez à ébullition une grande quantité d'eau avec les cubes de bouillon de légumes. Plongez-y les spaghettis et laissez-les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les et mettez-les immédiatement dans la sauteuse avec le reste de menthe ciselée. Faites sauter 2 à 3 minutes sur feu vif en mélangeant. Rectifiez l'assaisonnement et poudrez de fromage râpé. Servez chaud.

Conseil cuisine : Ajoutez 2 gousses d'ail hachées aux tomates, remplacez la menthe par du persil plat, du basilic ou de la coriandre fraîche.

Chaussons d'escalope de veau

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles escalopes de veau assez fines
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 2 tomates
- 30g d'olives noires dénoyautées
- 6 feuilles de basilic
- 1 c à s rase de farine
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre

Préparation

Aplatir les escalopes pour les rendre très fines (possibilité de demander à son boucher de le faire). Les retailler légèrement pour obtenir 4 carrés. Couper très finement les parures de viande en petits dés. Couper en petits dés l'aubergine, les courgettes et l'oignon. Les faire saisir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Peler les tomates, les épépiner et les couper en cubes. Les incorporer au reste des légumes dans la poêle, ajouter les olives grossièrement hachées et laisser cuire jusqu'à obtention d'une compotée de légumes. Ajouter les parures de viande, assaisonner de sel et de poivre, hors du feu parsemer de basilic ciselé. Laisser refroidir complètement. Dans un bol, mélanger une cuillerée à soupe d'eau et la farine. Déposer un peu de farce au centre des 4 escalopes, disposer une peu de farine diluée dans l'eau sur le pourtour de la viande, plier pour former un triangle. Dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive, faire saisir à feu moyen les chaussons de veau farcis sur les deux faces, parsemer de fleur de sel et de poivre et les servir avec le reste de la compotée de légumes.

Salade sucrée-salée de fruits et de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 1 concombre
- 16 radis roses
- 2 kiwis
- 100g de mesclun
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel,poivre

Préparation

Rincez et essorez le mesclun. Rincez le concombre et les radis. Coupez les radis en quatre dans la longueur. Pelez le concombre à l'aide d'un couteau économe en gardant une bande de peau sur deux puis, coupez-le en rondelles. Pelez une orange à vif, coupez-la en deux et taillez-la en tranches fines. Pelez les kiwis et coupez-les en deux, puis en rondelles. Pressez l'orange restante et réservez le jus. Répartissez le mesclun dans quatre assiettes avec le concombre, les kiwis, l'orange et les radis. Mélangez l'huile d'olive avec le jus d'orange réservé. Salez, poivrez. Versez sur chaque assiette et servez aussitôt.