

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

Gaspacho aux tomates

Ingrédients pour 4 personnes:

- 500 g de tomates
- 1 tranche de pain gris
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- quelques gouttes de Tabasco
- sel, poivre

Préparation

Retirez la croûte de la tranche de pain gris. Lavez les tomates et retirez les pédoncules. Incisez-les en croix et plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et pelez-les. Pressez le citron. Pelez et coupez le concombre en tout petits dés. Lavez, épépinez et coupez également le poivron en tout petits dés (couvrez de papier-film et réservez au frais). Mettez les tomates, la moitié du concombre (réservez le reste au frais avec le poivron) et le pain dans le bol d'un mixeur. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et le Tabasco. Faites fonctionner l'appareil pour obtenir une soupe épaisse. Rectifiez l'assaisonnement, versez la soupe dans un saladier et mettez au réfrigérateur au moins 2 h. Au moment de servir, répartissez le gaspacho bien glacé dans des verres et décorez des dés de poivron et de concombre réservés.

Salade grecque à la pastèque

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1/2 pastèque bien froide
- 2 oignons rouges
- 200 g de feta en dés
- 100 g d'olives noires
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 brins de basilic
- sel et poivre

Préparation

Coupez la pastèque en tranches, pelez et épépinez-la. Coupez la chair en gros dés. Pelez et émincez les oignons. Réunissez tous ces éléments dans un saladier avec les olives, l'huile et la feta. Salez, poivrez et mélangez. Décorez de feuilles de basilic ciselées à la dernière minute et servez bien frais.

Filets de rouget au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 rougets moyens ou 12 petits
- 4 fenouils
- 2 brins de basilic
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Faites lever les filets de rouget par votre poissonnier. Lavez les fenouils. Coupez-les en deux petits morceaux et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 30 min. Égouttez-les et mixez-les encore chauds avec 5 cl d'huile d'olive afin d'obtenir une purée crémeuse. Salez, poivrez. Laissez au chaud.

Coupez les 2 autres fenouils en petits cubes et faites-les cuire dans l'huile à feu doux environ 20 min. Salez et poivrez. Ajoutez le basilic ciselé. Tenez au chaud. Versez l'huile restante dans 1 grande sauteuse et faites cuire les filets de rouget en les retournant délicatement, leur chair est fragile. Laissez cuire 3 min de chaque côté. Déposez un peu de purée de fenouil dans le fond de chaque assiette. Ajoutez dessus les filets de rouget et les dés de fenouil. Ajustez l'assaisonnement. Décorez avec les sommités de fenouil conservées.

Spaghettis aux fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de tomates cerises datterini (en boîte)
- 500 g de moules
- 500 g de palourdes
- 200 g de calamars
- 3 gousses d'ail
- 500 g de spaghettis
- 10 brins de persil
- 1 citron
- 8 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc
- Sel et poivre

Préparation

Nettoyez les calamars et coupez-les en morceaux. Grattez et rincez les coquillages. Laissez-les dans un saladier d'eau froide et égouttez-les. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Prélevez l'écorce du citron à l'aide d'un couteau économe et hachez-le. Lavez et ciselez le persil. Mélangez l'ail, l'écorce du citron et le persil. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une casserole et ajoutez les tomates, au bout de 5 min, ajoutez 1/3 du mélange précédent. Salez et poivrez, laissez cuire encore 2 min et stoppez le feu. Faites chauffer une grande casserole, versez le vin et laissez les coquillages s'ouvrir pendant 3-4 min en remuant souvent. Réservez au chaud. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites sauter les calamars pendant 5 min. Assaisonnez et ajoutez-les aux coquillages avec le 1/3 du mélange au persil. Faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Égouttez en conservant un peu d'eau. Versez l'huile restante et mélangez bien. Réunissez la sauce tomate avec les coquillages et les calamars, rectifiez l'assaisonnement et mélangez-les aux pâtes. Saupoudrez avec le mélange persil restant et dégustez bien chaud.

Brochettes de thon grillées au melon

Ingrédients pour 6 personnes :

- 900 g de filet de thon rouge
- 1 melon
- 2 citrons verts bio
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation

Allumez le gril du four (ou préparez un barbecue). Recouvrez la grille du four de papier sulfurisé et placez la lèchefrite dessous. Coupez le thon en morceaux épais. Mettez-les dans un plat creux, arrosez-les d'huile, salez et poivrez. Coupez le melon en deux, épépinez-le, coupez-le en tranches épaisses et poivrez. Piquez les morceaux de thon sur des brochettes en bois (préalablement trempées dans l'eau 10 min pour éviter qu'elles ne brûlent et collent aux aliments). Posez les brochettes et les quartiers de melon sur la grille du four (ou du barbecue). Faites griller pendant 10 min en les retournant à mi-cuisson. Servez aussitôt avec des quartiers de citron vert .

Brochette de poulet mariné au citron, thym et cumin

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 blancs de poulet
- 8 oignons nouveaux
- 1 poivron vert
- 4 gousses d'ail
- le jus de 2 citrons
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de thym
- huile neutre
- sel et poivre

Préparation

La veille, coupez les blancs de poulet en morceaux, mettez-les dans un plat creux avec l'ail haché, le jus des citrons, le cumin, le thym, du sel et du poivre. Arrosez d'huile, couvrez d'un film plastique et laissez macérer au frais jusqu'au lendemain. Taillez le poivron en cubes et les oignons en quatre, puis préparez les brochettes en intercalant poulet et légumes, badigeonnez avec la marinade et faites cuire au barbecue ou sous le gril du four 5 minutes de chaque côté.

Fruits frais pochés au coulis de framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 2 pamplemousses
- 2 poires
- 2 kiwis
- 12 grosses fraises
- 75 g de fraises des bois
- 100 g de framboises
- 20cl de coulis de framboise
- 150 g de sucre semoule
- 4 jolies feuilles de menthe

Préparation

Dans une petite casserole, versez le sucre semoule avec 30 cl d'eau. Portez à ébullition, sur feu moyen, et laissez cuire 5 mn. Epluchez les poires et faites-les pocher entières dans le sirop jusqu'à ce qu'un couteau les transperce sans résistance. Laissez-les refroidir dans leur cuisson. Pelez à vif oranges et pamplemousses puis détaillez-les en quartiers en retirant membranes et pépins. Epluchez les kiwis, coupez- les en deux puis en fines lamelles. Emincez de la même manière les poires refroidies en éliminant le cœur dur et les pépins. Lavez les fraises, si besoin est, puis équeutez-les. Répartissez, sur des assiettes à dessert mises 1 h avant au frais, toutes les lamelles et quartiers de fruits en éventail. Au centre, disposez les fruits rouges. Versez le coulis sur les fruits, décorez de feuilles de menthe fraîche. Servez aussitôt.