

Recettes du mois d'Aout

Darnes de saumon grillées au fenouil

Pour 4 personnes :

- 4 darnes de saumon de 125 g environ
- fenouil
- Quelques brins de cerfeuil
- 1 càs d'huile d'olive
- sel, poivre
- citron

Posez les darnes sur du papier absorbant et laissez-les se sécher un peu en surface pendant que vous préparez une braise atténuée dans votre barbecue.

Hachez finement le fenouil assaisonner en relevant d'un trait de citron.

Huilez les darnes de saumon et posez-les sur le gril très chaud. Laissez doucement cuire en comptant sept à huit minutes pour la première face et cinq ou six pour la seconde.

Salez et poivrez.

Dressez sur des assiettes chaudes et décorez de cerfeuil.

[http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée au chrono-dissocié](http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée%20au%20chrono-dissocié) par l'équipe du Dr Cuvelier

Tomates farcies végétariennes

Pour 4 personnes :

- 8 tomates rondes
- 2 petites courgettes
- 2 pommes de terre cuites
- 100 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- huile d'olive
- Sel
- poivre

Découpez un chapeau aux tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère, salez l'intérieur. Laissez-les dégorgers tête en bas au-dessus d'une grille. Coupez la chair prélevée en petits cubes.

Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Pelez et émincez finement l'oignon et hachez l'ail dégermé. Lavez les champignons, ôtez les pieds terreux et émincez-les. Faites revenir les oignons et l'ail dans une sauteuse, avec un peu d'huile. Ajoutez les légumes émincés et faites cuire 10 min en remuant de temps en temps. Ajoutez le persil, salez et poivrez.

Farcissez les tomates et replacez les chapeaux. Rangez-les dans un plat huilé. Faites cuire pendant 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié) par l'équipe du Dr Cuvelier

Brochettes de poulet aux courgettes

Pour 6 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 1 citron
- huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez le poulet en morceaux, détaillez les tomates en gros quartiers, les courgettes en rondelles épaisses après en avoir retiré quatre copeaux de peau. Mettez le tout à mariner dans de l'huile d'olive salée et poivrée. Laissez macérer pendant une heure au moins.

Pelez les oignons, coupez-les en tranches.

Composez les brochettes en alternant tranches de courgette, morceaux de poulet, quartiers de tomate et tranches d'oignon. Arrosez à nouveau d'huile de marinade.

Faites griller doucement en quinze à vingt minutes sur un gril préalablement chauffé et huilé, placé sur une braise très atténuée. Retournez aux deux tiers de la cuisson.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Salade de pâtes à l'italienne

Pour 2 personnes :

- 200 g de pâtes
- 50 g de roquettes
- 2 belles tomates
- 30 g de parmesan
- quelques feuilles de basilic
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 3 cuillères de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau, pas trop longtemps afin qu'elles soient "al dente". Les égoutter et les laisser refroidir.

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante afin de les éplucher plus facilement, puis les couper en petits dés.

Laver la roquette, l'essorer et l'effeuiller. Couper le parmesan en copeaux. Laver et ciseler les feuilles de basilic.

Pour finir, dans un saladier, faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter les pâtes, les tomates, la roquette. Bien mélanger. Parsemer de copeaux de parmesan et de basilic ciselé.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Salade de riz thon/surimi/cornichons

Pour 2 personnes :

- Riz
- 1 boîte de thon
- 8 bâtonnets de surimi
- 8 cornichons
- 1 càs vinaigrette ou huile d'olive ou citron ou vinaigre ou yaourt + citron et sel et poivre

Faites cuire votre riz selon le mode d'emploi du paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir. Egouttez le thon, coupez les surimis en rondelles et les cornichons en lamelles. Dans un saladier, mettez le riz froid, le thon égoutté, le surimi et les cornichons. Mettez la vinaigrette dessus et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)