

Recettes du mois de Juillet

Spaghetti aux fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g de spaghetti
- 300 g de crevettes décortiquées
- 300 g de palourdes
- 300 g de tellines (coquillages)
- 6 tomates
- 1 bouquet de persil
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- 20 cl d'eau
- 25 cl de vin blanc
- sel, poivre

Préparation :

Brassez les coquillages rapidement dans l'eau. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Pelez et émincez l'échalote. Dans un faitout, mettez à fondre l'échalote dans le beurre, ajoutez 1 branche de céleri, le vin blanc et un peu de persil. Poivrez. Jetez-y les coquillages préalablement rincés. Laissez cuire 5 min. sur feu vif. Puis filtrez et réservez le jus de cuisson. Hachez le reste du bouquet de persil. Dans un autre faitout d'eau bouillante salée, faites cuire les spaghetti comme indiqué sur le paquet de pâtes. Remuez souvent, puis égouttez. Dans un grand saladier, versez les pâtes refroidies sur les coquillages. Ajoutez le persil haché, le jus de cuisson filtré et les tomates concassées. Mélangez. Goûtez et assaisonnez de poivre et de sel si nécessaire.

Terrine de légumes d'été

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 belles courgettes
- 2 boules de mozzarella
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- ½ botte de basilic frais
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four en position grill quelques minutes. Enfourez les poivrons sur une plaque du four. Faites-les griller 30mn en les retournant régulièrement jusqu'à ce que leur peau soit noire. Sortez-les, enfermez-les dans un sac plastique et laissez-les refroidir. Pendant ce temps, lavez les aubergines et les courgettes. Puis coupez-les en tranches fines dans la longueur. Posez les tranches les unes à côté des autres sur une autre plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive ; salez et poivrez. Enfourez et grillez les légumes 20mn en les retournant à mi-cuisson. Une fois les poivrons refroidis, épluchez-les et épépinez-les. Coupez la mozzarella en fines tranches. Pelez et hachez l'ail. Lavez et ciselez le basilic. Chemisez une terrine de film alimentaire en le faisant largement dépasser. Montez les légumes et les tranches de

mozzarella dans la terrine en les alternant et en les parsemant régulièrement d'ail et de basilic. Salez et poivrez chaque couche, et arrosez régulièrement d'huile d'olive. Rabattez le film alimentaire sur les légumes et pressez bien. Posez une petite planche par-dessus, puis un poids. Placez au frais pendant au moins 8h. Démoulez la terrine dans un plat de service. Dégustez-la froide.

Gambas en marinade au citron.

Ingrédients

- 20 gambas
- 1 pot de ciboulette
- 2 citrons
- 2 citrons verts
- 1 piment vert frais
- 3 gousses d'ail
- 20 feuilles de citron kaffir fraîches (magasin asiatique)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

A l'aide d'une râpe à grille fine, prélevez le zeste des citrons. Recueillez-en le jus. Rincez le piment, éliminez le pédoncule et fendez-le sur toute sa longueur. Éliminez-en graines et filaments blancs. Hachez-le finement. Pelez les gousses d'ail. A l'aide d'un mini-hachoir, mixez les feuilles de kaffir avec le zeste et jus des citrons en purée fine. Ajoutez-y l'ail pressé, les ingrédients restants et mixez à nouveau. Versez la marinade dans un plat profond et plongez-y les gambas. Couvrez de film étirable et laissez reposer au minimum 4 h au frigo. Enfourchez les gambas sur des pics et faites-les rapidement saisir sur le barbecue 1 à 2 mn. Déposez-les dans une barquette et versez la marinade par-dessus. Terminez la cuisson 2 mn et servez.

Gaspacho de melon à la lavande

Ingrédients

- 4 beaux melons
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 10g de fleurs de lavande séchées
- Le zeste d'une orange
- Sel, poivre blanc

Préparation :

Portez à ébullition 20cl d'eau avec la lavande, laissez infuser 10 mn maximum. Coupez les melons en gardant ½ melon en réserve. Otez les pépins et prélevez la pulpe pour la passer au mixer. Filtrez l'infusion de lavande et ajoutez-la à la pulpe de melon, salez, poivrez et mixez à nouveau. Versez la préparation dans des verrines, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Détaillez la moitié du melon restante en petits cubes, ajoutez-les au gaspacho. Coupez les zestes d'orange en fins bâtonnets et déposez-les sur les verrines. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Carpaccio de lotte marinée aux piments

Ingrédients

- 800g de lotte
- 2 citrons
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de piment doux
- fleur de sel

Préparation :

Coupez la lotte en tranches de 3mm environ. Pressez le jus des citrons. Lavez et épépinez les piments. Mettez les lamelles de poissons dans un grand plat creux. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Saupoudrez de piment doux. Ajoutez la fleur de sel et le piment rouge. Mélangez bien et couvrez de film alimentaire. Mettez au frais pendant 45 mn. Servez le poisson mariné avec une salade.

Salade fraîche de fenouil et de pamplemousse rose

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil émincés très finement
- 2 pamplemousses roses pelés à vif et découpés en quartiers
- 2 tiges de céleri détaillé en fines tranches
- 50 cl de jus de pomme (clair)
- 1 branche de thym frais
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de sel de céleri
- 3 grains de poivre noir

Préparation :

Disposer ensemble dans une casserole le jus de pomme avec le poivre et le thym. Chauffer à feu doux, puis laisser réduire en mélangeant pendant environ 15 mn, jusqu'à l'obtention d'environ l'équivalent de 3 cuillères à soupe de sirop assez épais. Retirer du feu, laisser refroidir puis incorporer au sirop le vinaigre et le sel de céleri. Bien mélanger et réserver. Mettre ensemble dans un grand saladier le fenouil, les quartiers de pamplemousse et le céleri. Mélanger puis napper la salade avec le sirop froid. Bien mélanger avant de servir.

Salade grecque à la pastèque

Ingrédients

- ½ pastèque bien froide
- 2 oignons rouges
- 200 g de feta en dés
- 100 g d'olives noires
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 brins de basilic frais
- Sel
- Poivre noir du moulin

Préparation

Détailler la pastèque en tranches et épépiner. Retirer la chair, puis couper celle-ci en gros dés. Eplucher puis émincer les oignons. Mélanger ensuite dans un grand saladier les dés de pastèque, les oignons, la feta, les olives noires et l'huile d'olive. Saler, poivrer puis bien mélanger et réserver au frais. Parsemer le saladier de basilic finement ciselé juste avant de servir

Brochettes de volaille façon kebab

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- sel
- 1/2 citron
- 1 c à c de poudre tandoori
- 1 c à s de la moutarde mi-forte amora
- 1 escalope de volaille grande et plate

Préparation :

Découper l'escalope en fines lanière dans la longueur .Dans un plat creux presser le demi citron, la gousse d'ail ciselé, la moutarde mi-forte amora et la poudre de tandoori. Y mettre les lanières d'escalope et mélanger. Couvrir et laisser mariner au moins deux heures. Au bout de ce temps, saler la préparation très légèrement et à l'aide d'un pique à brochette piquet le bout d'une lanière et faire tourner la brochette pour obtenir une jolie torsade. Reproduire l'opération avec toutes les lanières. Pour la cuisson, entre 5 à 7 minutes, elle peut se faire à la poêle, au barbecue ou à la plancha, en retournant les brochettes de temps en temps.