

## **RECETTES DU MOIS DE JUIN**

### **Tartare de tomates vertes, soupe de tomates jaunes et glaçon de tomates rouges.**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 150 g de tomates vertes (variété green zebra si possible)
- 400 g de tomates jaunes (variété ananas si possible)
- 150 g de tomates rouges
- 50 g de tomates confites
- le jus de 1 citron
- 2 brins de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- quelques gouttes de Tabasco
- sel

#### **Préparation**

Lavez et essuyez les tomates. Après avoir ôté les pédoncules, coupez-les séparément : les vertes en dés, les rouges et les jaunes en morceaux. Epluchez l'ail. 2 h à l'avance, mettez les morceaux de tomates rouges, les tomates confites et quelques gouttes de Tabasco dans un blender. Salez, poivrez, faites fonctionner l'appareil pour obtenir un coulis. Versez-le dans un bac à glaçons, réservez 2 h au congélateur. Préparez la soupe : mettez les tomates jaunes dans une casserole avec 15 cl d'eau, l'ail et 1 brin de thym. Salez, portez à ébullition, éteignez le feu, retirez l'ail et le thym, versez dans le blender. Ajoutez la moitié du jus de citron et faites fonctionner l'appareil pour obtenir une soupe lisse. Poivrez et réservez dans la casserole sur feu doux. Préparez le tartare : effeuillez et hachez l'autre brin de thym. Assaisonnez les tomates vertes de sel, poivre, huile d'olive, thym, et du reste de jus de citron. Mélangez, réservez à température ambiante. Au moment de servir, répartissez le tartare en dôme au centre de 4 assiettes creuses (vous pouvez utiliser des cercles si vous en possédez). Posez un glaçon de tomate rouge sur chaque tartare, versez la soupe jaune autour. Accompagnez éventuellement chaque tartare d'une tartine de pain de campagne toastée, frottée d'ail, badigeonnée d'huile d'olive et saupoudrée de parmesan fraîchement râpé.

### **Carpaccio de crevettes**

#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 600 g de queues de crevettes roses crues décortiquées (fraîches ou décongelées)
- 1 petit poivron vert
- 1 tomate
- 3 citrons verts
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 brin de thym
- citron
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- sel

## Préparation

Lavez et essuyez le poivron, coupez-le en deux, éliminez les pépins et les filaments, détaillez la chair en tout petits dés. Ébouillantez la tomate quelques secondes, puis pelez-la. Coupez-la en deux pour l'épépiner, et concassez la chair au couteau. Pressez 2 citrons. Dans un bol, mélangez le poivron, la tomate et le jus de citron avec les huiles, le piment, le thym et du sel. Coupez les crevettes en deux dans la longueur, ôtez le boyau noir et posez-les dans un grand plat creux. Versez le contenu du bol sur les crevettes et laissez mariner 15 min au frais. Retournez les crevettes et laissez mariner encore 15 min. Dégustez frais, avec le dernier citron vert coupé en quartiers.

## Petits gratins du sud aux 4 légumes

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 poivrons rouges
- 3 courgettes
- 2 aubergines moyennes
- 4 tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 120 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

Allumez le gril du four. Lavez et essuyez les poivrons. Coupez-les en deux. Retirez les graines et les cloisons blanches. Détaillez-les en gros morceaux. Lavez, essuyez et coupez les courgettes et les aubergines en rondelles. Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile et faites-les dorer 5 min de chaque côté sous le gril du four. Retirez-les et passez le four à th 6 (180°). Lavez, épépinez et détaillez les tomates en petits dés. Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail. Faites revenir ces 3 ingrédients dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Laissez cuire pendant 20 min. Répartissez la préparation aux tomates dans 6 petits plats allant au four. Disposez dessus les courgettes, les aubergines et les poivrons en les alternant. Salez et poivrez. Parsemez de brins de thym et de romarin puis poudrez généreusement de parmesan. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfourez pour 45 min environ. Servez dès la sortie du four.

## Salade italienne aux artichauts et calamars

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 800 g de petits calamars surgelés ou frais
- 12 cœurs d'artichauts en bocal
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 30 g de parmesan fraîchement râpé
- 1/2 bouquet de persil plat
- 4 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus d' 1/2 citron jaune
- 1/2 bouquet de ciboulette
- sel et poivre

### **Préparation**

Dans un faitout, portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, additionnée de vinaigre blanc. Plongez-y les calamars encore surgelés et comptez 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition. Egouttez-les. Dans une sauteuse, faites colorer les calamars avec 1 cuillerée à soupe d'huile en remuant, pendant 5 min sur feu vif. Pelez et hachez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez l'ail et le persil aux calamars en fin de cuisson. Salez, poivrez et mélangez. Coupez les cœurs d'artichauts en deux. Lavez, essuyez les tomates et coupez-les en quartiers. Réunissez-les dans un saladier ainsi que les calamars. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Dans un bol, émulsionnez à la fourchette le vinaigre, le reste d'huile, le parmesan râpé, la ciboulette ciselée, très peu de sel et du poivre. Versez cette vinaigrette dans le saladier, mélangez délicatement et servez tiède ou frais (mais non glacé).

## Filets de rouget à la nicoise

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 16 filets de rouget levés par votre poissonnier
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 oignon
- 4 champignons de Paris
- 1 petit piment fort
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 20 cl d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 10 cl de Melfor (ou de vinaigre de miel)
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre

## Préparation

Pelez et hachez séparément l'oignon, l'ail et l'échalote. Pelez et épépinez la tomate. Pelez les carottes, retirez le pied des champignons et nettoyez les chapeaux. Coupez tous les légumes en dés. Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon 5 min, puis ajoutez l'échalote, l'ail et les dés de légumes. Laissez cuire 5 min. Mouillez avec le vin blanc. Relevez avec le concentré de tomate, le laurier, le thym émiétté, le piment entier. Salez, poivrez et laissez compoter doucement 15 min. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Laissez refroidir. Faites chauffer l'huile restante et le vinaigre dans une poêle, assaisonnez et saisissez les filets de poisson dans le mélange bouillant pendant 3 à 4 min. Dressez un peu de légumes froids sur chaque assiette et disposez les filets de rouget chauds.

## Spaghettis de courgette aux tomates cerises et feta

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes
- 250 g de tomates cerise
- 150 g de feta
- le jus de 1 citron
- Quelques feuilles de roquette
- 50 g d'olives dénoyautées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

Détaillez les courgettes en spaghettis à l'aide d'un spiraliseur (à défaut, taillez des rubans avec un économètre). Coupez les tomates cerise en deux. Placez les légumes dans un saladier, avec l'huile d'olive et le jus de citron, salez, poivrez et mélangez. Ajoutez la feta coupée en dés et les feuilles de roquette puis mélangez à nouveau délicatement. Parsemez d'olives coupées en fines lamelles avant de servir.

### CONSEILS

Pour faire le plein de fraîcheur, les **spaghettis de courgette** ne sont pas cuites dans cette recette, mais libre à vous de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante. Vous obtiendrez ainsi des spaghettis de légumes ultra fondantes.

## Wok de poulet aux poivrons

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 5 mini poivrons de couleurs différentes ou 3 gros poivrons
- 3 brins de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de haricots rôtis
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 1 filet d'huile de sésame
- Sel, poivre

## Préparation

Rincez et ciselez la coriandre. Rincez les mini poivrons et coupez-les en deux ou en lamelles si ce sont de gros poivrons. Faites chauffer un wok avec l'huile, puis faites revenir la gousse d'ail écrasée avec les aiguillettes de poulet, la coriandre et le curry pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez les poivrons et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les haricots concassés au moment de servir.

### Pour les haricots rôtis :

Prenez simplement une boîte de haricots, égouttez-les et jetez-les sur une plaque à biscuits. Vaporisez-les d'un peu d'aérosol de cuisson et d'une pincée de sel (*facultatif*). Faites-les rôtir à 400°F (205 ° C) jusqu'à ce qu'ils obtiennent **croquant**. Assurez-vous de les remuer de temps en temps pour qu'ils soient grillés de tous les côtés et ne brûlent pas. Pois chiches, edamame (*égrené*), et les haricots blancs sont tous d'excellents choix pour griller. Le goût général des haricots grillés est un peu plus terreux que celui des cacahuètes. Cependant, les haricots grillés peuvent être utilisés à la place des cacahuètes dans la plupart des recettes. Ils sont particulièrement bons comme garniture croustillante pour les plats salés.

## Mousse de fraises au fromage blanc allégé

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2g d'agar agar
- 100ml de lait
- 250g de fraises
- 400g de fromage blanc allégé à 0%

### Préparation

Mixez dans le blender ensemble les fraises et le fromage blanc. Dans une casserole portez 30 sec à ébullition 100 ml de lait et 2g d'agar agar. Ajoutez le lait « agargarisé » dans le blender qui contient le fromage blanc aux fraises et mixez quelques secondes. Répartissez tout de suite dans des verrines et laissez refroidir une heure avant de déguster.