

RECETTES DU MOIS DE JUILLET

Gaspacho tomates, abricots et verveine.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles tomates cœur de bœuf bien mûres
- 7 petits abricots
- 1 petit oignon nouveau rouge ou blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 feuilles de verveine citronnée ou de verveine miel fraîche
- fleur de sel

Préparation

Avec la pointe d'un couteau, faites une croix à la base de chaque tomate et plongez-les 2 mn dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les avec une écumoire et laissez-les refroidir avant de les éplucher. Découpez-les en cubes. Lavez les abricots, ouvrez-les et retirez les noyaux. Retirez la racine de l'oignon et un peu de vert s'il est abîmé, ciselez-le sur toute sa longueur. Lavez les feuilles de verveine. Dans un blender, versez la chair des tomates, les abricots, l'huile d'olive, l'oignon, les feuilles de verveine, salez à la fleur de sel, poivrez au moulin, et mixez pour obtenir une soupe bien lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Ajoutez quelques glaçons si vous souhaitez déguster bien frais, sinon placez au réfrigérateur pendant 1 h avant de servir. grossiers, en enlevant le cœur.

Raviolis de laitue aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de champignons
- 1 oignon
- 3 brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de laitue
- sel

Préparation

Hachez 600 g de champignons, 1 oignon, 3 brins de persil, 1 gousse d'ail. Faites revenir 7 min à la poêle. Posez 2 feuilles de laitue sur une feuille de papier film. Garnissez avec 1 c. à soupe de farce. Formez un petit paquet. Repliez le film dessus. Procédez de même jusqu'à la fin des ingrédients. Faites cuire dans un panier vapeur 5 min.

Salade de pastèque, poivron, basilic et feta

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 petite pastèque
- 200 g de feta
- 1 poivron rouge
- 16 tomates-cerises
- 6 brins de basilic
- 100 g de petites olives noires
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 citron jaune

Préparation

Lavez et séchez le poivron. Coupez un tiers de la pastèque, retirez la peau et tranchez la chair en cubes de 1 cm. Coupez également la feta et le poivron en dés de 1 cm. Lavez et coupez les tomates-cerises en deux. Mélangez le tout dans un saladier avec les feuilles de basilic, les olives, l'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre noir. Si vous le souhaitez, vous pouvez évider la pastèque pour présenter la salade. Réservez au frais avant de servir. Utilisez la chair de la pastèque pour la croquer au goûter.

Salade roquette, melon, pastèque, feta et menthe

Ingrédients pour personnes :

- 80 g de roquette
- 1/2 melon
- 1 belle tranche de pastèque
- 120 g de feta
- 8 feuilles de menthe bien vertes
- 5 cl d'huile d'olive

Préparation

Coupez la chair du melon et de la pastèque en petits dés ou en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Emiettez grossièrement la feta. Lavez et essorez la roquette. Répartissez-la dans 4 assiettes, ajoutez le melon, la pastèque et la feta. Assaisonnez d'un trait d'huile d'olive, de sel et de poivre. Emincez finement la menthe juste avant de servir pour éviter qu'elle ne noircisse et répartissez-la dans les assiettes. Dégustez aussitôt.

Daurade grillée thym et laurier

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 daurade d'environ 1 kg
- 4 branches de romarin frais
- 4 branches de laurier frais
- 1 citron bio
- 3 cuillère(s) à soupe de gros sel de mer brut

Préparation

Demandez à votre poissonnier de vider la daurade mais de ne pas la gratter. Rincez-la et épongez-la. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Posez un gril en fonte sur feu vif et parsemez-le de gros sel. Déposez-y la daurade et faites-la saisir 5 mn de chaque côté. Couvrez-la de romarin et de laurier et ajoutez le citron coupé en quartiers. Glissez le gril dans le four chaud. Laissez cuire 20 mn, en retournant la daurade à mi-cuisson. Vous pouvez la faire cuire sur les braises d'un barbecue de la même façon. Retirez la daurade du four et enlevez la peau. Servez-la en filets, accompagnée des quartiers de citron qui auront légèrement grillé au four.

Spaghettis à la ratatouille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons
- 5 branches de thym
- 15 feuilles de basilic thaï
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Piment
- Sel, poivre

Préparation

Pelez, épépinez, épluchez et émincez tous les légumes en petits dés. Faites cuire les poivrons et les aubergines ensemble à la vapeur 15 minutes. Faites cuire les poivrons séparément, 5 minutes à la vapeur. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une poêle antiadhésive. Faites-y dorer les oignons 2 minutes. Ajoutez les tomates et le thym. Laissez cuire 10 minutes en remuant. Plongez les pâtes dans une casserole d'eau à ébullition avec 10 g de sel. Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. Ajoutez dans la poêle le reste des légumes, le basilic, du piment selon vos goûts, du sel et du poivre. Mélangez. Egouttez les spaghettis et ajoutez-les dans la poêle. Mélangez bien et servez en quantités raisonnables !

Brochettes de poulet mariné aux pêches

Ingrédients pour 4 personnes :

La marinade

- 4 pêches jaunes mûres
- le jus de 2 citrons verts
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère(s) à soupe de miel crémeux
- 1 botte de coriandre
- 2 pincées de cumin moulu
- 1 cuillère(s) à café de graines de cumin
- 2 pincées de gingembre moulu
- 2 pincées de cannelle moulue
- 1 kg de blancs de poulet
- 20 oignons nouveaux

La sauce

- 250 g de yaourt grec
- 1 concombre
- le zeste de 2 citrons bio
- sel et poivre

Préparation

Préparez la marinade. Epluchez les pêches, retirez les noyaux et écrasez leur chair avec une fourchette pour les réduire en compote dans un grand contenant. Dessus, versez le jus des citrons verts, l'huile d'olive et le miel, et mélangez. Incorporez 5-6 brins de coriandre hachée ainsi que le cumin (en graines et moulu), le gingembre et la cannelle. Salez et poivrez. Placez les blancs de poulet entiers dans cette marinade et laissez reposer au moins 30 mn. Épluchez les oignons et réservez. Coupez les blancs de poulet en morceaux (3 x 5 cm). Créez vos brochettes en alternant oignons et poulet. Versez dessus le restant de la marinade. Lancez le barbecue ou le feu. Faites chauffer la grille et placez les brochettes dessus. Faites-les cuire 20 mn en les tournant régulièrement. Vérifiez la cuisson avec un couteau. Préparez la sauce. Versez le yaourt dans un bol. Hachez le restant de coriandre et incorporez-la au yaourt. Epluchez le concombre et coupez-le en petits morceaux. Ajoutez-le au mélange, ainsi que le zeste des citrons. Salez et poivrez, et ajustez l'assaisonnement, si nécessaire.

Tarte de pastèque, menthe et myrtilles

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1/2 pastèque
- 1 poignée de myrtilles
- 20g de feta et/ou fromage de brebis et/ou tofu fumé
- Quelques feuilles de menthe
- Vinaigre balsamique

Préparation

Découpez une tranche épaisse d'environ 1 cm dans la demie-pastèque. Lavez les myrtilles et la menthe. Emiettez la feta (ou le fromage de brebis ou le tofu fumé) sur la tranche, puis disposez les myrtilles et les feuilles de menthe. Arrosez d'un filet de vinaigre. Coupez en parts et servez frais.