

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Soupe glacée aux petits pois et à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de petits pois
- 1 oignon moyen haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Jus d'un demi citron
- Sel et poivre noir
- Huile d'olive
- Du yaourt grec pour la garniture

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et l'ail émincé. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Ajouter les petits pois et faire sauter pendant quelques minutes. Verser le bouillon de légumes dans la casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10-15 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres. Pendant que les petits pois cuisent, retirer les feuilles de menthe des tiges et les hacher grossièrement. Réserver quelques feuilles pour la garniture. Retirer la casserole du feu et laisser légèrement refroidir le mélange. Utiliser un mixeur plongeant ou un blender pour réduire le mélange en purée lisse. Ajouter la menthe hachée et le jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre noir. Mélanger bien. Transférer la soupe dans un récipient hermétique et la placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, jusqu'à ce qu'elle soit bien refroidie. Garnir chaque bol de soupe d'une cuillerée de yaourt grec, de feuilles de menthe fraîche et d'un filet d'huile d'olive.

Salade de tomates aux échalotes marinées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 tomates
- 3 cuil. à soupe d'échalotes ciselées (fraîches ou surgelées)
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de basilic
- sel
- poivre

Préparation

Mettez les échalotes ciselées dans un bol, ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez et laissez mariner. Ébouillantez les tomates quelques secondes, égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en quatre, pressez-les légèrement pour éliminer les pépins. Disposez-les dans 4 assiettes de service. Rincez et séchez le basilic. Effeuillez et ciselez-le. Parsemez-en les tomates, salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis répartissez les échalotes égouttées sur les tomates. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Taboulé au chou-fleur au concombre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 1 concombre
- 3 tomates
- 4 oignons nouveaux
- 1 citron et demi
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel
- poivre

Préparation

Supprimez le trognon du chou-fleur et détaillez-le en petits bouquets. Rincez et égouttez-les soigneusement. Passez-les au mixeur pour les réduire en "semoule". Ébouillantez 10 secondes les tomates, pelez et épépinez-les. Coupez la chair en petits dés. Pelez le concombre en éliminant les extrémités. Coupez-le en deux dans la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère et coupez la chair en petits dés. Pelez les oignons et émincez-les finement. Rincez et séchez la menthe et le persil, effeuillez et ciselez-les. Pressez les citrons. Dans un saladier, réunissez la "semoule" de chou-fleur, les tomates, les oignons, le concombre et les herbes ciselées. Arrosez de jus de citron, salez et poivrez. Mélangez délicatement et laissez mariner au moins 1 h au réfrigérateur. Au moment de servir le taboulé, versez l'huile d'olive dans le saladier et mélangez à nouveau.

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 lèche-frite 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 et une sauce au beurre blanc citronné.

Spaghettis aux poivrons et cœurs d'artichaut

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de spaghettis Alpina
- 20 tomates cerises
- 2 poivrons rouges
- 4 artichauts
- 1 tête d'ail
- 30 g de parmesan en copeaux
- Du basilic frais
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel

Préparation

Coupez la queue des artichauts, le haut des feuilles et celles qui entourent le cœur. Pensez à citronner aussi souvent que possible. Faites cuire les artichauts 20 min dans un grand volume d'eau bouillante salée additionnée de jus de citron. Pendant ce temps, coupez les poivrons en lamelles et la tête d'ail en deux dans le sens de la hauteur. Préchauffez le four à 170°C. Disposez les lamelles de poivron dans un plat à four. Ajoutez les tomates cerises et la tête d'ail. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez et réservez. Faites revenir les cœurs d'artichaut dans une poêle avec l'huile d'olive et le paprika pour qu'ils soient dorés sur chaque face. Servez les spaghettis dans une assiette creuse avec les tomates cerises confites, les poivrons rouges et les cœurs d'artichaut poêlés. Ajoutez une gousse d'ail confite sur le dessus, quelques copeaux de parmesan et des feuilles de basilic fraîches.

Tranches de bœuf au citron, roquette et framboises

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de bœuf
- 2 citrons jaunes
- 100 g de framboises
- 100 g de roquette
- 5 tiges de menthe fraîche
- 30 g de parmesan en copeaux
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Pressez le jus des citrons et versez-le dans un bol avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et une dizaine de feuilles de menthe ciselées. Déposez la viande dans cette marinade et enrobez-la bien. Couvrez le plat et réservez 2 heures au réfrigérateur. Préparez une plancha, un barbecue ou prévoyez une cuisson à la poêle. Déposez dans des assiettes la roquette, les framboises et des copeaux de parmesan et quelques feuilles de menthe fraîche. Dans un petit bol, mélangez le reste d'huile d'olive, le vinaigre de framboise, du sel et du poivre et répartissez sur les assiettes de salade. Faites cuire les tranches de bœuf 3-4 minutes de chaque côté et servez aussitôt avec la salade.

Esquimaux pastèque kiwi

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pastèque
- 2 kiwis
- 2càs de miel
- 1 yaourt nature

Préparation

Coupez la pastèque en quartiers, retirez la peau, et découpez 300 g de chair en morceaux puis mixez-la avec 1 cuillerée à soupe de miel. Versez la préparation obtenue dans des moules à glace au 3/4 et placez-les au congélateur pendant 2 heures ou plus. Ajoutez le yaourt nature et placez de nouveau votre préparation au congélateur afin qu'il fige. Pendant ce temps, pelez, coupez et mixez les kiwis avec 1 cuillerée à soupe de miel. Récupérez la glace au congélateur et versez le coulis obtenu sur le yaourt. Incorporez les bâtonnets et laissez prendre une bonne nuit au congélateur.