

## **RECETTES DU MOIS D AOUT**

### **Carpaccio de tomates au vinaigre balsamique**

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

- 6 tomates mûres
- 1 citron
- 2 traits vinaigre balsamique
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques câpres
- Sel ,poivre

#### **Préparation**

Coupez les tomates en très fines rondelles. Placez-les dans une assiette et saupoudrez d'un peu de sel pour les faire dégorger. Laissez reposer 15 minutes puis retirez le jus. Arrosez les rondelles avec le jus du demi-citron puis avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Poivrez et mélangez. Dressez les rondelles de tomate assaisonnées dans les assiettes. Décorez avec quelques câpres.

### **Aubergines rôties au sésame**

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

- 4 aubergines
- 3 gousses d'ail
- 6 branches de persil
- 3 c. à café de graines de sésame
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon nouveau
- Poivre

#### **Préparation**

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur, puis quadrillez leur chair avec la pointe d'un couteau. Badigeonnez-les de 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis saupoudrez-les de sésame. Disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, puis enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Hachez grossièrement le persil. Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les, puis émincez-les finement. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle, puis faites revenir l'ail 3 à 4 min sur feu vif. Lorsque les aubergines sont bien dorées, disposez-les sur un plat et badigeonnez-les de l'huile à l'ail. Parsemez-les de persil et de graines de sésame avant de servir.

## Légumes grillés au barbecue

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

- 1 poivron rouge, coupé en quartiers
- 1 tomate cœur de bœuf
- 1 citron
- 2 artichauts
- 1 oignons rouges
- 2 échalotes
- Une tête d'ail
- 1 bouquet d'asperges
- 2 petits piments verts
- Une poignée de champignons de Paris
- Quelques brins de romarin
- ¼ tasse d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût

### **Pour la vinaigrette :**

- 1 c. à soupe de miso
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ¼ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

### **Préparation**

Dans un bol, mélanger tous les légumes coupés en gros morceaux et ajoutez l'huile. Assaisonner au goût, puis réserver. Préchauffer le barbecue à feu vif. Griller les légumes sur le barbecue de 5 à 6 minutes en les tournant à quelques reprises pendant la cuisson. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients « pour la vinaigrette », puis réserver. Disposez les légumes dans un grand plat de services. Ajouter le romarin.

### **CONSEILS**

Pour contrebalancer avec le croquant des légumes grillés, cette salade de légumes au barbecue sera délicieuse servie une burrata

## Filet de perche aux salicornes

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

- 1 beau filet de perche du Nil (600g)
- 300g de salicornes
- 1 citron
- basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

### **Préparation**

Déposer les salicornes à plat (préalablement rincées à l'eau claire et égouttées) dans un plat à couvercle passant au four. Placer le poisson sur les salicornes. Saupoudrer le filet de basilic, sel, poivre et verser un filet d'huile d'olive. Etaler le citron tranché en rondelles sur le dessus du poisson. Reposer le couvercle et enfourner pour 30 minutes à 200°C.

## Linguine aux fruits de mer

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

- 300g de linguines
- 500g de mélange de la mer ( surgelé)
- 12 tomates cerise
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- Thym
- Sel, poivre

### **Préparation**

Faites cuire les linguine al dente. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'ail, les fruits de mer et les tomates cerises. Faites revenir 5 minutes puis baissez le feu et prolongez la cuisson 5 minutes. Égouttez les linguine, ajoutez la poêlée, le thym, et poivrez.

## Côte à l'os aux herbes de Provence

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

- 1kg de côte à l'os « dry aged »

### **La marinade**

- 1 càc de thym séché
- 1 càc de romarin séché
- 1 càc de marjolaine séchée
- 1 càc d'origan séché
- 1 petite échalote
- 10 cl huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- Quelques brins de romarin frais

### **Préparation**

Dans un mortier, mélangez toutes les herbes séchées et écrasez-les bien. Ajoutez l'échalote et l'ail. Badigeonnez la marinade sur la viande et réservez le reste pour la cuisson. Laissez la viande mariner au frigo, minimum 2 h . Déposez la viande sur un barbecue bien chaud et saisissez-la des deux côtés, 3 min. Remontez la grille du barbecue pour diminuer la chaleur et poursuivez la cuisson, 15 à 20 min.

### Astuce :

Vous pouvez accompagner cette côte à l'os de légumes ou de pâtes.

## Salade de fruits rouges

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

- 100 g de fraises
- 100 g de framboises
- 100 g de mûres
- 100 g de groseilles ou de cassis (selon les goûts)
- 100 g de myrtilles
- 20 g de cassonade
- Le jus d'1 citron
- Feuilles de menthe fraîches

### **Préparation**

Pressez le citron et versez son jus dans un saladier. Ajoutez la cassonade et mélangez. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Retirez les queues des groseilles et des cassis. Placez tous les fruits rouges dans le saladier. Mélangez délicatement, en faisant attention de ne pas abîmer les fruits. Placez au réfrigérateur jusqu'à dégustation. Au moment de servir votre salade, décorez avec des feuilles de menthe.