

## **RECETTES DU MOIS DE JUIN**

### **CEVICHE DE CABILLAUD A LA MANGUE ET AU CITRON VERT**

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

- 320 g de dos de cabillaud
- 2 fruits de la passion
- 1 petite mangue
- 6 gros citrons verts
- 1 botte d'oignons jeunes
- 2 càs d'huile d'olive
- ½ piment rouge
- 1 botte de coriandre
- Fleur de sel

#### **Préparation**

Coupez le cabillaud en gros dés. Arrosez-les avec le jus de 5 citrons verts pressés ( le poisson doit être entièrement couvert de jus). Laissez reposer 1h30 au frigo. Emincez le blanc et le vert tendre des oignons jeunes et trempez-les 10 mn dans l'eau froide. Egouttez. Emincez le ½ piment, taillez le ½ citron vert en rondelles, effeuillez la coriandre et taillez la mangue en petits dés. Egouttez le cabillaud. Ajoutez l'huile d'olive, le jus du 1/2citron vert restant et de la fleur de sel. Mélangez, puis ajoutez les oignons, le piment, la coriandre, la mangue et la pulpe des fruits de la passion. Servez frais, décorez de rondelles de citron vert.

### **SUSHIS EN CORNETS**

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

- 1 grande carotte
- 20g d'oseille ( ou de cresson)
- 20g de germes de radis pourpre
- 1 càs de graines de sésame grillées
- 200g de riz à sushi
- 1 sachet de feuilles d'algues nori
- 1 càs de sucre de coco
- ¼ de concombre
- 2 càs de vinaigre de riz

**Pour accompagner :** sauce soja- wasabi

### Préparation :

Cuisez le riz suivant les instructions sur l'emballage. Laissez-le refroidir complètement, puis ajoutez le sucre de coco et le vinaigre de riz. Mélangez bien. Taillez la carotte et le concombre en longues lamelles fines, à l'aide d'un économiseur. Coupez les feuilles de nori en 2. Déposez une portion de riz à une extrémité, ajoutez des lamelles de carottes et de concombre, de l'oseille, des germes de radis et des graines de sésame. Enroulez en forme de cornets et humectez légèrement l'extrémité de la feuille pour la faire adhérer. Servez frais, en présentant de la sauce soja et du wasabi à part.

Variante : Chacun ses goûts, ajoutez des lamelles d'avocat et/ou des feuilles de coriandre dans les cornets.

## **AUBERGINES A LA GRECQUE**

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

- 2 aubergines
- Huile d'olive
- 1 grenade
- 1 pot de yaourt grec ( ou un pot de tzatziki)
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

### **Préparation :**

Préchauffez le four à 180°. Lavez les aubergines et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Incisez la chair des aubergines en faisant un joli quadrillage et en prenant garde à ne pas percer la peau. Disposez les aubergines sur une plaque de cuisson, côté coupé vers le haut et badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez pendant 45mn jusqu'à ce que la chair soit tendre et bien dorée. Laissez refroidir. Pendant que les aubergines cuisent, prenez la grenade et incisez-la comme pour la couper en quatre. Prenez un grand saladier, remplissez-le d'eau froide et mettez-y la grenade. Avec les doigts, détachez les quartiers sous l'eau et libérez les grains de la membrane : les grains vont couler au fond du saladier et la membrane va flotter. Récupérez les grains. Réservez. Préparez la sauce yaourt. Mélangez le yaourt, l'ail écrasé, du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive. Réservez ( vous pouvez râper ¼ de concombre et vous aurez un délicieux tzatziki). Quand les aubergines sont bien froides, garnissez-les d'une couche de yaourt/tzatziki, sel, poivre et quelques gouttes d'huile d'olive, parsemez de graines de grenade.

## **TAGLIATELLES DE COURGETTE, PESTO VERT**

### **Ingrédients pour 2 personnes:**

- 2 belles courgettes
- 1 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 10 tomates cerises huile d'olive
- Pesto vert
- 1 petit morceau de feta
- Sel , poivre

### **Préparation :**

A l'aide d'un économe, pelez et taillez les courgettes en tagliatelles dans toute la longueur. Réservez. Coupez la ½ du poivron jaune en dés et l'autre ½ en fines lamelles. Emincez l'ail. Dans un bol, mettez les tomates cerises, le poivron et l'ail, arrosez d'huile d'olive, salez ,poivrez et laissez mariner 10 mn. Faites chauffer une poêle et faites-y revenir cette marinade,5mn,à feu vif, en remuant ,le temps que les légumes soient fondants mais encore croquants. Ajoutez les tagliatelles de courgette et poursuivez la cuisson ,2mn, le temps de les chauffer. Ôtez du feu. Juste avant de servir, ajoutez une belle cuillère à soupe de pesto vert et émiettez un peu de feta.

## **SALADE MULTICOLORE AUX COURGETTES JAUNES**

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

- 2 petits courgettes jaune
- ½ melon charentais bien mûr
- 12 radis roses
- 1 petit concombre
- 2 càs de ciboulette ciselée
- 2 càs d'huile d'olive

### **Préparation**

Rincez les courgettes et le concombre. Pelez le concombre, taillez-le en lamelles à la mandoline ou à l'économe. Faites de même avec les courgettes. Éliminez les extrémités des radis, taillez-les en fines tranches. Taillez des billes dans la chair du melon avec une cuillère parisienne (à défaut, taillez-les en dés). Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, arrosez avec la vinaigrette et parsemez de ciboulette ciselée.

## **BROCHETTES DE BŒUF A LA THAILANDAISE**

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

- 750 g de boeuf (filet ou rumsteack)
- 2 citronnelles
- 1 petit piment vert
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 càs de nuoc mam
- ½ citron vert
- Huile d'olive
- sel

### **Préparation :**

Salez-poivrez la viande et coupez la en dés pour brochettes.

Pour la marinade, mixez : piment vert, échalotes, ail, gingembre, nuoc-mam, jus de citron vert. Faire mariner la viande au moins 1 h au réfrigérateur .

Saisir la viande à feu vif (en l'égouttant un peu de sa marinade pour qu'elle se saisisse bien). Ajouter un peu de marinade en fin de cuisson pour donner du goût.

Piquez les morceaux de bœuf dans des brochettes Vous pouvez ajouter un peu de menthe et de coriandre pour la décoration

## **SMOOTHIE A LA PASTÈQUE ET A LA MENTHE**

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

- ¼ de pastèque
- 2 brins de menthe fraîche
- 25cl d'eau minérale

### **Préparation :**

Portez l'eau à ébullition. Ôtez du feu, ajoutez la menthe (conservez quelques feuilles) et laissez infuser 10mn. Pendant ce temps, éliminez l'écorce et les pépins de la pastèque, puis coupez la chair en morceaux. Filtrez l'infusion de menthe. Mixez finement les morceaux de pastèque avec l'infusion pour obtenir une préparation fluide. Servez frais, décoré de menthe fraîche.