

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Gaspacho de melon et tomate

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 gros melon
- Le jus d'un citron
- 350 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1/2 cuillère à café de curry
- 3 pincées de paprika
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Faites bouillir 1,5 litre d'eau et plongez-y les tomates pendant 30 secondes. Rafrâchissez-les et pelez-les. Déposez-les ensuite dans un blender ou un mixeur. Épépinez le melon et épluchez-le. Coupez la chair du fruit en petits carrés et ajoutez-les dans le blender. Versez-y ensuite le jus du citron, l'huile d'olive, deux feuilles de basilic, le curry et le paprika. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et onctueuse. Versez la préparation dans quatre verres. Les laisser refroidir au réfrigérateur. Au moment de servir, décorez les verres d'une feuille de basilic.

Pâtes aux aubergines minceur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 grammes de pâtes
- 2 aubergines moyennes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 500g de fromage blanc à 0 °/° de MG
- 1 tube de concentré de tomates
- 1 c à s d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Basilic
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les légumes. Coupez les poivrons en deux, ôtez-leur les pépins et cloisons blanches. Coupez-les en lamelles. Ôtez les extrémités des aubergines, puis coupez-les rondelles assez fines. Lavez puis hachez le basilic. Dans une poêle anti-adhésive, ajoutez l'huile d'olive et faites chauffer votre poêle puis ajouter les poivrons et les aubergines. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes colorent. Pendant ce temps, faites cuire dans une casserole d'eau bouillante salée les pâtes comme indiqué sur le paquet pour qu'elles soient al dente. Dans un bol, versez le fromage blanc avec le concentré de tomates et le jus de citron. Salez, poivrez puis ajoutez le basilic haché. Quand les légumes sont cuits, incorporez la sauce fromage blanc/tomates dans la poêle et laissez chauffer 3 min.

Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les dans une passoire puis versez-les dans des assiettes creuses. Ajouter ensuite la préparation à la sauce tomate et aux légumes. Servez.

Poêlée de crevettes curry-coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de crevettes roses cuites
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre
- 1 cà c de curry
- 20 cl de lait de coco
- 10 cl de crème liquide légère
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez et coupez les tomates en dés. Pelez et râpez le gingembre. Coupez le piment en rondelles. Ciselez la coriandre. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez l'ail, le gingembre, le curry et le piment. Laissez cuire 2 min. Ajoutez les tomates et faites chauffer 3 min à feu vif. Versez la crème et le lait de coco puis mélangez. Ajoutez les crevettes et la moitié de la coriandre puis faites chauffer 2 min.
Le conseil : Servez avec une salade et décoré du reste de coriandre ciselée.

Salade estivale de truite fumée et légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courgette verte
- 1 courgette jaune
- 1 fenouil
- 1 pamplemousse
- 3 tranches de truite fumée
- ½ botte d'aneth
- ½ cà c de miel
- huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Pelez à vif le pamplemousse : coupez les deux extrémités du fruit, puis épluchez-le à l'aide d'un couteau de façon à ne conserver que la chair. Prélevez ensuite les segments de pamplemousse, en gardant le jus dans un saladier, à l'aide d'un couteau bien aiguisé en coupant la chair de chaque côté des membranes. Coupez la truite fumée en lanières. Ciselez l'aneth. Coupez les deux extrémités des courgettes et le plumeau du fenouil et ne conservez que le bulbe. A l'aide d'une mandoline, réalisez de fines tranches de fenouil et de courgettes dans la longueur. Dans le saladier avec le jus du

pamplemousse, mélangez l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre puis émulsionnez pour obtenir une vinaigrette homogène. Ajoutez les tagliatelles de courgettes et le fenouil puis enrobez-les de vinaigrette. Ajoutez les segments de pamplemousse, la truite fumée et saupoudrez le tout d'aneth.

Salade composée minceur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 salade mâche
- Quelques feuilles de chêne verte et rouge
- Quelques feuilles de scarole
- 2 cœurs de laitue
- 1 oignon rouge
- 1 échalote
- 6 fraises
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre de xérès
- 1 c à s de confiture de fraise allégée
- Sel, poivre

Préparation

Nettoyez et essorez les différentes salades. Pelez l'oignon et l'échalote, puis émincez-les. Lavez les fraises et coupez-les en deux. Dans un bol, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et la confiture. Assaisonnez selon votre goût. Mettez les salades dans un grand saladier avec l'oignon, l'échalote et les fraises. Arrosez de vinaigrette. Servez aussitôt votre salade composée.

Astuce : Pour rester dans le thème d'une salade végétarienne, vous pouvez ajouter des dés de tofu fumé revenus quelques minutes dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et des tomates séchées.

Poulet aux olives et citrons confits

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- ½ bouquet de persil plat
- Le jus d'un citron
- 1 c à c de gingembre en poudre
- ½ c à c de cumin en poudre
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 bâton de cannelle
- 2 citrons confits
- 180g d'olives vertes
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Hachez finement les oignons et l'ail, puis la coriandre et le persil plat séparément. Dans la base du tajine, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir les morceaux de poulet . feu vif. Baissez le feu, ajoutez les oignons et l'ail et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le jus de citron, la coriandre, le gingembre, le cumin, le safran, la cannelle et 30 cl d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feux très doux durant 1h30. Vérifiez qu'il y ait toujours du liquide. Ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Rincez abondamment les citrons et les olives sous l'eau froide. Découpez 1 citron confit en 4 et retirez la pulpe. Détaillez la peau en fines lamelles. Ajoutez le citron confit et les olives dans le tajine, mélangez. Découpez l'autre citron en quartiers et posez-les dans le tajine. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à découvert. La sauce doit devenir onctueuse. Si besoin, ajoutez-y un cube de bouillon de volaille pour l'épaissir. Parsemez de persil plat haché et servez.

Mousse glacée légère à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 gr de framboises surgelées
- 3 blancs d'œufs
- 3 c à s d'aspartame
- Quelques framboises fraîches pour le décor

Préparation

Dans un saladier, écrasez les framboises. Ajoutez les blancs d'œufs et battez 3 min jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez l'aspartam et battez 1 min supplémentaire. Servez immédiatement décoré de framboises fraîches.

Petit conseil : Vous pouvez également conserver ce dessert au congélateur 2 heures maximum pour éviter que la mousse ne durcisse