

RECETTES DU MOIS DE JUIN

Gaspacho aux trois légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 5 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 petite gousse d'ail
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 bouquet de basilic
- 1 filet de vinaigre de vin
- 3 càs d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- Sel-poivre

Préparation

Nettoyez et coupez les tomates et le concombre en dés. Lavez, épépinez et coupez le poivron en dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Nettoyez les feuilles de basilic. Réservez quelques dès de tomate, poivron et concombre pour la décoration. Mixez le reste avec l'oignon, l'ail, l'huile, le vinaigre, le jus de citron, quelques feuilles de basilic, du sel et du poivre. Réservez au frais jusqu'au service. Servez le gaspacho bien frais décoré avec les dés de légumes et les feuilles de basilic réservés.

Poêlée d'artichauts à l'ail et au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 artichauts
- 3-4 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 4 càs d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Lavez les artichauts. Coupez le bout de la tige. Retirez les fibres autour de la tige. Faites cuire les artichauts dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'ail pendant quelques minutes. Egouttez les artichauts, quand ils sont cuits, puis coupez-les en 4. Retirez si nécessaire le foin. Salez l'intérieur des artichauts puis déposez-les dans la poêle. Faites-les cuire pendant 5 minutes. Arrosez de jus de citron puis poivrez. Poursuivez la cuisson encore 2 à 3 minutes. Servez de suite.

Thon à la tahitienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de thon frais
- 1 concombre
- 1 oignon nouveau
- 25 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- ¼ de poivron vert
- 2 tomates
- Ciboulette
- 2 citrons verts
- 1 càs d'huile de soja

Préparation

Nettoyez soigneusement le poisson : enlevez la peau et les arêtes ainsi que les parties noires ou grasses. Coupez-le en petits cubes et trempez-les dans de l'eau salée avec la gousse d'ail. Pelez l'oignon, les tomates, le poivron vert et le concombre, rincez tous les légumes. Coupez-les en très petits cubes puis salez. Vous pouvez ajouter une pincée de gingembre en poudre. Egouttez le poisson. Mettez le poisson égoutté dans un grand saladier, ajoutez le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez les légumes égouttés. Puis ajoutez l'huile de soja.. Mélangez le tout avec les mains. Versez le lait de coco pour arrêter la cuisson du poisson avec le citron. Disposez dans chaque assiette un peu préparation et versez un peu lait de coco bien frais avant de servir.

Rouleaux d'aubergines au basilic

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 200 g de Carré frais
- 100 g de tomates confites
- 8 brins de basilic
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

Faites chauffer un gril en fonte. Lavez les aubergines, coupez-les en tranches fines dans la longueur (supprimez la première et la dernière qui ne sont que de la peau). Huilez-les et faites-les cuire sur le gril 2 min par face (procédez en plusieurs fois). Ciselez le basilic. Coupez les tomates en petits morceaux. Dans une jatte, mélangez à la fourchette le fromage, le basilic, les tomates et 1 cuillerée à soupe de l'huile de leur bocal, poivrez. Tartinez les tranches d'aubergines de cette farce et roulez-les sur elles-mêmes sans serrer. Maintenez-les avec une pique en bois. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Salade de pâtes végétarienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g pâtes courtes
- 8 artichauts (violets)
- huile d'olive
- 200g jeunes pousses d'épinards (frais)
- 1 ravier tomates cerises
- 100 g feta
- 12 olives noires
- 1 gousse d'ail
- 1 citron (jus)
- sel
- poivre

Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes al dente, selon les indications figurant sur l'emballage. Egouttez et rincez-les sous l'eau froide. Egouttez bien à nouveau et réservez dans un saladier. Lavez et coupez les artichauts en quatre. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 2 c à s d'huile d'olive. Salez, poivrez et mouillez avec 1 verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter, 30-35 mn, en remuant régulièrement. Egouttez en fin de cuisson. Entre-temps, rincez et ciselez les plus grandes feuilles d'épinards. Egouttez bien puis ajoutez-les dans la salade de pâtes. Versez-y les tomates cerises coupées en deux, la feta découpée en dés et les olives. Epluchez et hachez l'ail. Mélangez-le avec le jus de citron et l'huile d'olive (quantité selon vos préférences). Salez, poivrez. Versez la vinaigrette sur les pâtes. Décorez avec une pincée de paprika.

Cari de bœuf au safran façon créole

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de bœuf
 - 2 oignons
 - 3 gousses d'ail
 - 4 tomates
 - 1 morceau de gingembre
 - safran
 - persil
 - thym
 - huile
 - sel, poivre
-

Préparation

Sur une planche de cuisine, coupez le bœuf en morceaux. Épluchez, lavez les oignons et hachez-les finement au couteau. Épluchez l'ail et le gingembre, puis écrasez-les au pilon, avec du sel et du poivre. Lavez, épépinez les tomates et hachez-les finement. Dans une casserole huilée, faites dorer les morceaux de bœuf quelques secondes. Ajoutez les oignons. Ajoutez le mélange d'ail et de gingembre, mélangez bien. Ajoutez ensuite une ½ c. à café de safran, puis les tomates. Mélangez à nouveau et laissez cuire pendant 10 min à feu doux. Mouillez avec un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 1h sur un feu doux. Parsemez de persil haché avant de servir.

Salade de pamplemousse de Floride

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pamplemousse rose (de Floride)
- 1 orange
- 100 ml yaourt à la grecque
- 2 càs miel
- 30 g granola
- 1 feuille menthe

Préparation

Retirez la peau du pamplemousse de Floride et de l'orange puis coupez les fruits en quartiers. Veillez à bien garder les jus. Mélangez le yaourt grec et le miel dans un bol. Préparez deux plats en verre et placez-y les segments d'orange et de pamplemousse. Versez ensuite dessus le jus recueilli. Versez le mélange yaourt/miel sur le dessus et parsemez de granola. Finissez en garnissant d'une feuille de menthe.