

Recettes du mois de Juin

Brochettes de noix de saint Jacques au romarin et citron

Ingrédients :

- 12 grosses noix de saint jacques
- 2 citrons non traités
- 4 branches de romarin assez longues
- 6 cl d'huile d'olive extra vierge
- Fleur de sel, poivre noir

Préparation:

Effeuille les branches de romarin en prenant soin de préserver la tige et préserver quelques feuillés à son extrémité.

Hacher les feuilles de romarin très finement.

Extraire de larges zestes de citron en employant un couteau économe. Il faut 8 zestes au total.

Enfiler les noix de saint jacques sur les branches de romarin en veillant à intercaler entre chaque saint jacques 1 zeste de citron

Disposer les brochettes dans un plat pouvant aller au four

Mélanger l'huile d'olive, les feuilles de romarin et 1 cuillère à soupe de jus de citron

Verser le mélange sur les brochettes et laisser mariner 15 minutes au frais.

Faire cuire 6-7 minutes dans un four préchauffé à 210 ° ou sous le grill.

Bien napper d'huile au romarin tout au long de la cuisson

Poivrer et éparpiller quelques grains de fleur de sel juste avant de servir dans des assiettes bien chaudes.

Petites brochettes d'espadon au wasabi

Ingrédients :

Ingrédients pour la marinade d'espadon :

- 4 citrons verts
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 piment d'oiseau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre noir du moulin

Ingrédients pour la marinade d'espadon :

- 800g d'espadon
- 10g de wasabi
- 2 citrons verts
- 1 orange
- 1 échalote
- ¼ de piment d'oiseau
- Quelques brins de persil plat finement ciselés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre noir du moulin

Préparation :

Préparer la veille la marinade d'espadon

Hacher grossièrement l'oignon et les gousses d'ail épluchées ainsi que le piment.

Détailler la chair du poisson en gros dés, puis disposer ceux-ci dans un saladier et les recouvrir d'eau froide. Saler et poivrer.

Ajouter ensuite au saladier le piment, l'ail, l'oignon, le vinaigre et les citrons verts coupés en morceaux et pressés.

Mélanger, puis laisser mariner au réfrigérateur pendant une nuit (8 heures).

Le lendemain, égoutter les morceaux de poisson marinés. Les enfiler ensuite sur des piques à brochettes (prévoir 2 brochettes par personne).

Disposer ensuite dans le bol du mixeur les jus des citrons et de l'orange, le piment, le wasabi et l'échalote.

Bien mixer, puis verser le liquide obtenu dans un saladier. Y ajouter ensuite le persil et l'huile. Saler, poivrer, mélanger puis réserver

Faire ensuite griller les brochettes au four ou sur un gril de barbecue pendant 5 à 7 mn, en les retournant régulièrement.

Présentation :

Napper les brochettes bien chaudes de sauce aux agrumes et au wasabi juste avant dégustation.

Petites brochettes de poulet tandoori

Pour 4 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 2 yaourts nature
- 2 cuillères à soupe de mélange d'épices tandoori en poudre
- 10 petites feuilles de menthe fraîche
- 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

Après avoir retiré la peau des blancs de poulet, détailler la chair en cubes d'environ 2 cm de côté, puis les embrocher sur les piques en bois (4 à 5 dés de poulet par brochette). Mélanger ensuite dans un petit bol 1 yaourt avec les épices tandoori en poudre. Badigeonner les brochettes avec ce mélange, en utilisant un pinceau de cuisine. Réserver. Laver les feuilles de menthe et la coriandre. Réserver quelques feuilles de menthe pour la décoration des assiettes. Verser ensuite le 2ème yaourt dans le bol du mixeur ; y ajouter le restant des feuilles de menthe et la coriandre. Bien mélanger, saler légèrement, puis mixer pendant quelques instants. Faire chauffer ensuite un filet d'huile d'olive dans une poêle. Dès que celle-ci est bien chaude, y déposer les brochettes de poulet et les faire cuire pendant 3 à 4 mn sur chaque face.

Présentation

Dresser les brochettes cuites sur un plat de service préchauffé, servez la sauce au yaourt, à la menthe et à la coriandre (froide) dans un bol séparé, et décorer au moment de servir les assiettes avec quelques feuilles de menthe réservées

Salade de poulet aux pêches et concombre

Pour 4 personnes :

- 1 concombre
- 3 pêches
- 2 blancs de poulet (cuit)
- 1 endive rouge
- 2 poignées de roquette
- ½ oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre noir du moulin

Ingrédients pour la vinaigrette :

- 5 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre noir du moulin

Préparation

Préparation de la vinaigrette :

Mélanger dans un bol tous les ingrédients pour la vinaigrette. Réserver ensuite celle-ci au frais.

Préparation de la salade :

Détailler en petits cubes les blancs de poulet. Les réchauffer ensuite dans une poêle (à feu doux) avec l'huile d'olive. Saler et poivrer pour ajuster l'assaisonnement. Bien mélanger et laisser chauffer à feu très doux pendant environ 10 mn. Réserver ensuite les petits cubes de poulet sur une assiette après les avoir retirés de la poêle. Eplucher puis émincer finement l'oignon rouge. Réserver. Nettoyer le concombre sous l'eau froide, puis le débiter en fines rondelles. Réserver. Peler les pêches, les couper en deux et les dénoyauter ; détailler ensuite **chaque moitié de pêche** en 6 quartiers. Réserver. Nettoyer, laver puis essorer les feuilles de roquette. Réserver. Nettoyer l'endive rouge et l'effeuiller (en conservant les feuilles entières).

Présentation :

Disposer tous les ingrédients dans un saladier, ajouter les petits cubes de poulet et napper le tout avec la vinaigrette. Bien mélanger, puis répartir la salade sur des petites assiettes à dessert

Taboulé menteur au chou-fleur

Ingrédients :

- 1 chou –fleur blanc, serré et ferme
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 peu de ciboulette
- Le jus de 2 citrons (15 cl minimum)
- 1 petit oignon haché (environ 60g)
- 200g de tomate concassée (2 grosses tomates pelées et épépinées)

- 20 cl d'huile d'olive
- 80g de raisins de Corinthe
- Sel, poivre
- 50g de pignons

Préparation:

Oter le trognon et les morceaux de tiges du chou-fleur lavé pour ne garder que les fleurs.

Les râper : on obtient une poudre blanche (à titre indicatif, pour un chou-fleur entier, environ 700 g).

Effeuiller les herbes, les laver, sécher et ciseler.

Mélanger tous les ingrédients à l'exception des pignons.

Mettre à macérer au frais au moins 6 heures.

Ajouter les pignons 1 heure avant de servir.

Salade d'asperges, radis et avocat au pamplemousse rose, vinaigrette à l'orange

Ingrédients :

- Roquette
- Asperges vertes assez fines
- 1 avocat
- Des radis
- Persil
- 1 concombre
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange
- 1 citron
- Huile d'olive au citron (ou huile + jus)
- Sel, poivre

Préparation:

Rincez la roquette et le persil et épongez-les délicatement. Rincez le concombre et coupez-le en tranches fines. Coupez les racines et fanes des radis, nettoyez-les bien et coupez-les en rondelles.

Pressez le jus d'orange et mélangez-le avec un peu d'huile d'olive au citron, poivrez. Faites des suprêmes avec le pamplemousse (pelez à vif) en retirant l'écorce et les peaux délicatement. Pelez l'avocat et coupez-le en morceaux, arrosez avec le jus de citron.

Rincez les asperges, coupez le bout dur et faites cuire les pointes à l'eau salée pendant 3 ou 4 minutes, elles doivent rester croquantes... égouttez-les en les passant sous l'eau froide.

Pour finir

Disposez quelques feuilles de roquette dans les assiettes, ajoutez les tranches de concombre et de radis, les asperges et les morceaux d'avocat, le pamplemousse rose et un peu de persil ciselé. Arrosez avec la vinaigrette et poivrez si vous aimez... Servir bien frais .