

Recettes du mois de Juillet

Aile de raie vapeur, sauce framboise et asperges rôties

Pour 4 personnes :

- 4 pièces d'ailes de raies (250g)
- Menthe fraîche
- Sel fin

Garniture :

- 20 Asperges vertes
- Ail, Thym, Laurier
- 2cl Huile d'olive
- Sel fin
- Piment d'Espelette

Pour la sauce :

- 125g Framboise fraîches
- 4cl Vinaigre de framboise :
- 6cl Huile d'olive

Pour la garniture :

Pointer les asperges (retirer les petites feuilles sans ôter la pointe.)

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, saisir vivement les asperges avec une pincée de sel. Ajouter les aromates puis mouiller avec de l'eau à mi-hauteur des légumes. Ajouter le piment d'Espelette et laisser s'évaporer l'eau.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau et débarrasser

Pour le poisson

Pointer les asperges (retirer les petites feuilles sans ôter la pointe.)

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, saisir vivement les asperges avec une pincée de sel. Ajouter les aromates puis mouiller avec de l'eau à mi-hauteur des légumes.

Ajouter le piment d'Espelette et laisser s'évaporer l'eau.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau et débarrasser

Pour la sauce et le dressage :

Dans une poêle, faire chauffer le vinaigre et les framboises pendant 1 min. Ajouter ensuite l'huile d'olive et bien mélanger avec un petit fouet Ranger soigneusement les asperges dans une assiette, puis poser les ailes de raie à côté et arroser le tout de vinaigrette de framboise

Recette de Tartare de tomate, vinaigrette de Pensée et roquette

Pour 4 personnes :

- 2 tomates cœur de bœuf
- 2 tomates ananas
- 2 tomates roma
- 2 échalotes
- 1 botte de ciboulette

Pour la vinaigrette :

- 10 cl d'huile d'olive
- 3cl vinaigre balsamique
- 6 pièces de fleurs de pensées
- Sel fin, moulin du poivre

Pour le reste de la recette :

- 100g de roquette
- 10g parmesan parmigiano reggiano

Pour la vinaigrette :

Dans un bol, disposer le vinaigre balsamique et ajouter 1 pincée de sel et 1 tour de moulin à poivre. Monter ensuite la vinaigrette à l'huile d'olive, puis ajouter les fleurs de pensée.

Pour le tartare de tomates :

Laver tous les légumes ainsi que la roquette. Ciseler finement la ciboulette et les échalotes. Couper les tomates en 4 et retirer l'intérieur, puis les tailler en petits dés.

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates avec les échalotes et la ciboulette ciselées.

Pour le dressage :

Dans une assiette, disposer le tartare de tomate à l'aide d'un cercle. Retirer ensuite le cercle et arroser généreusement le tartare de vinaigrette.

Assaisonner la roquette avec le reste de vinaigrette, puis la disposer sur le tartare en donnant du volume. Puis à l'aide d'un économe, couper de jolis copeaux de parmesan et les déposer sur le tout.

Servir.

Recette de Cappuccino au chocolat et nuage d'orchidée

Pour 4 personnes :

- 30cl crème liquide entière
- 50cl lait ½ écrémé
- 400g chocolat noir
- 15cl café expresso
- 1 pièce feuilles de gélatine de 2g
- 6 pièces fleurs d'Orchidée
- 10g de cacao en poudre non sucré

Préparation :

Faire bouillir 30 cl de lait et la crème, puis verser le tout sur 300 g de chocolat préalablement haché et mélanger. Verser ensuite la préparation dans des verrines et les mettre au frais pendant 30 à 45 min. Faire ramollir la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide. Mélanger le café chaud et la feuille de gélatine ramollie pour bien incorporer la gélatine. Ajouter ensuite le lait. Faire fondre 100 g de chocolat au bain-marie, puis tremper des pétales de fleurs d'orchidées dedans. Les poser ensuite sur un papier sulfurisé et les entreposer au réfrigérateur pendant 30 à 45 min afin que le chocolat cristallise. Au moment de servir, mixer le mélange au café pour obtenir un liquide mousseux, puis le verser sur la soupe de chocolat. Décorer le tout de pétales de fleurs d'orchidées et saupoudrer de cacao amer.

Brochettes de saumon aux tomates & lait de coco :

- 4 pavés de saumon d'environ 150 g par personnes
- 6 tomates olivettes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 3 petits oignons nouveaux avec la tige verte
- 1 petit piment rouge
- 1 citron vert
- 1 cuillère à café de curry
- 20 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Lavez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Mettez de côté 8 brins de coriandre pour la présentation et ciselez le reste. Emincez l'ail, les oignons et leurs tiges. Epépinez le piment, émincez-le. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'ail et les oignons avec les tiges. Ajoutez les tomates, le piment et la coriandre. Salez et cuisez 2 min sur feu vif en remuant. Ajoutez le curry, le lait de coco et le jus de citron. Mélangez et cuisez encore 5 min à feu moyen. Gardez au chaud.

Salez, poivrez les pavés de saumon et débitez-les en gros cubes. Enfilez-les sur des piques à brochettes et faites-les griller pendant environ 10 min.

Tapissez les assiettes de sauce aux tomates et lait de coco, disposez les brochettes de saumon, décorez de coriandre et servez.

Salade de Fruits d'été

Pour 6 personnes :

- 1 mangue
- 150g de fraises
- 4 kiwis
- 1 grenade
- le jus d'1/2 citron
- des feuilles de menthe pour la décoration

Couper les fruits en petits dés et les déposer dans un saladier.

Extraire les grains de la grenade à l'aide d'une petite cuillère et les déposer dans le saladier (je vous conseille de porter un tablier, ça tâche!).

Verser le jus de citron sur les fruits et les déposer dans des petites verrines. Finir par une feuille de menthe en guise de décoration.

Brochette de veau à la marocaine

Ingrédients :

- 1 kg de veau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 cuillère de curcuma
- 1/2 piment doux
- 1 pincée de cumin
- 1/3 de cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Préparation de la recette :

Couper la viande en cubes. Mixer l'ail et l'oignon avec la coriandre. Ajouter le résultat à la viande, ainsi que les épices.

Faire mariner minimum une heure.

Mettre les cubes de viande sur des pics à brochette et faire cuire à la poêle, à la plancha ou au barbecue.