

Recettes du mois d'août

Thon au basilic et jeunes pousses de soja

Pour 4 personnes :

- 700 g de filet de thon
- Gros sel en morceaux épais de 2 cm
- Flocons de piment fort
- Huile de sésame et d'olive
- 1 poignée de basilic
- ½ poivron rouge coupé en fines tranches
- 1 c.à.s de piment rouge frais coupé en fines tranches
- 1 poignée de pousses de lupin
- 1 poignée de pousses de cresson
- Graines de sésame noires

Sécher les filets de thon avec du papier absorbant. Les assaisonner d'un peu d'huile d'olive, saler et ajouter les flocons de piment fort. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile commence à dégager de la fumée, saisir les filets de poisson d'un côté et de l'autre et laisser cuire pendant encore 2 minutes. Sortir les filets et les mettre de côté. Utiliser la même poêle pour faire revenir le basilic, le poivron et le chili avec un peu d'huile d'olive supplémentaire, jusqu'à ce que le basilic devienne bien croustillant. Baisser la température. Badigeonner les filets de thon d'huile de sésame (2 gouttes sur chaque filet) et les couper en fines tranches. Couvrir de pousses de lupin, rajouter les légumes revenus à la poêle, avant de garnir de cresson et de graines de sésame.

Melon, nectarines et pêches se parent de saveurs acidulées

Pour 4 personnes :

- 1 melon
- 6 nectarines
- 6 pêches
- 2 c.à.c de citronnelle séchée

Rincez les nectarines, coupez-les en deux, ôtez le noyau, puis coupez les fruits en lamelles. Epluchez les pêches et faites de même.

Coupez le melon en deux, à l'aide d'une cuillère à soupe, ôtez les pépins, puis coupez le melon soit en billes à l'aide d'une cuillère adaptée soit en cubes.

Faites infuser la citronnelle 5 min dans 30 cl d'eau bouillante et laissez refroidir. Mélangez les fruits dans un saladier, versez l'infusion refroidie dessus, puis placez le saladier, recouvert d'un film plastique, au réfrigérateur pendant 1 heure. Servez frais.

Brochettes de magret de canard aux graines de sésame

Pour 4 personnes :

- 2 magrets de canard
- 3 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 3 c.à.s de graines de sésame
- Sel, poivre

Préparation :

Ôtez en partie la graisse des magrets et coupez-les en cubes de même taille.

Epluchez et haché l'ail, lavez et ciselez le persil.

Dans une assiette creuse, mettez le sel, le poivre, le persil, l'ail haché et le sésame.

Roulez les cubes de magrets dans la préparation. Enfilez les cubes de magrets sur des brochettes

Faites cuire sur le grill 5 minutes par face.

Salade de courgettes avocat mangue

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 avocat
- 1 mangue
- 2 citrons verts
- 2 oignons frais
- 2cl Huile d'olive
- ½ piment
- Coriandre fraîche

Après avoir bien lavé les courgettes et coupé les extrémités, on les râpe.

Pour la sauce :

On enlève la peau de l'avocat et on le coupe en gros morceaux et on procède de la même façon avec la mangue. On coupe aussi le piment en petits morceaux.

On hache finement les oignons frais et on les ajoute aux courgettes râpées.

On verse ensuite la sauce, on sale un peu et on mélange le tout.

Dans un blender on verse le jus des citrons, l'huile d'olive, les morceaux de mangue et on mixe le tout.

Voilà c'est prêt !

Salade d'avocats et crevettes rose au citron vert

Pour 4 personnes :

- 20 grosses crevettes roses
- 2 avocats
- 4 citrons verts
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 3 c.à.c d'œufs de poissons volants (à défaut des œufs de saumon)
- Tabasco
- Sel fin , poivre du Kérala

Préparation :

Décortiquez les crevettes crues. Mettez-les dans un plat creux. Pressez les citrons et versez le jus sur les crevettes. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 1h.

Au moment de servir, sortez la chair d'avocats et découpez-les en petits dés.

Coupez les crevettes en tranches.

Mélangez les crevettes, l'avocat et ajoutez quelques gouttes de tabasco et de l'huile d'olive. Salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.

Répartissez dans des petits bols et déposez une petite cuillère d'œufs de poissons volants.

Pizzas aux sardines et courgettes

Ingrédients :

- 500g de pâte à pizza
- 500 g de sardines
- 300 g de courgettes
- 1 botte de petits oignons blancs
- 100 g de tomates confites
- 2 poivrons rouges
- 24 olives noires
- 6 brins de basilic
- Huile d'olive vierge
- 1 citron
- Sel fin, poivre du moulin

Préparation :

Préparation des ingrédients

Lavez les poivrons, coupez-les en 2, épépinez-les et faites-les griller sous le gril du four. Enveloppez-les dans du papier journal et pelez-les. Détaillez-les en lanières.

Nettoyez les sardines et levez les filets. Essuyez-les soigneusement et mettez-les dans un plat creux. Pressez le citron. Salez , donnez quelques tours de moulin à poivre, arrosez d'huile et de jus de citron. Lavez les courgettes et coupez-les en tranches.

Faites cuire les tranches de courgettes 5 mn à la vapeur.

Pelez et émincez les oignons.

Préchauffez le four à 180 °c, th 6t.

Préparation de la pizza

Etalez la pâte à pizza et découpez-la en 6 cercles identiques. Sur chaque cercle disposez des tranches de courgettes, des filets de sardines, des lamelles d'oignons et de poivrons, des tomates confites et salez. Disposez quelques olives et mettez au four. Faites cuire 20mn environ.

Au sortir du four, donnez quelques tours de moulin à poivre, parsemez des feuilles de basilic et arrosez d'un filet d'huile d'olive.