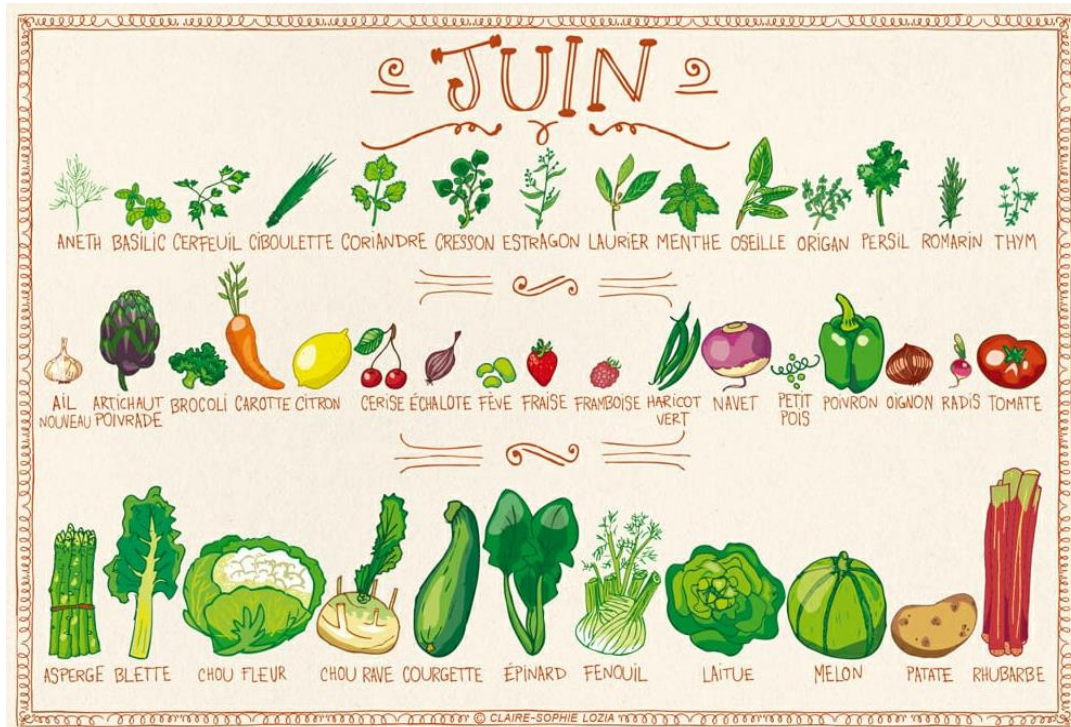


RECETTES DE JUIN



TABOULÉ DE CHOU FLEUR



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 chou fleur
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- 1 jus de citron
- 2CS de feuilles de menthe hachée
- 2CS de raisins secs
- 4 CS huile d'olive
- sel poivre

Préparation :

- Détailler le chou fleur en bouquet, le laver et le sécher
- Passer le chou fleur à la râpe ou au mixeur jusqu'à obtention d'une semoule grossière
- Presser le citron et le mélanger au chou fleur, ajouter huile d'olive et sel, réserver au frais
- Peler et tailler le concombre en petit morceaux
- Couper en petit morceau les tomates
- Émincer finement l'oignon
- Verser le tout dans la semoule, mélanger, rectifier l'assaisonnement
- Réserver au frais jusqu'au service

OMELETTE COMPLETE



Ingrédients pour 2 personnes :

- 5 Œufs
- 2 tr de jambon blanc
- 250g de champignon de paris
- 6 asperges vertes
- huile d'olive
- sel poivre

Préparation :

- Laver les asperges et les faire cuire à la vapeur 10mn. Pendant ce temps, battez les œufs énergiquement, salez et poivrez.
- Lavez les champignons et coupez-les en tranches. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.
- Versez les œufs battus dans une autres poêle et laissez cuire à feu doux 10min.
- Dressez l'omelette sur une assiette, garnissez-la des tranches de jambon, des asperges et champignons poêlés. Pliez-la en 2 et servez aussitôt.

Source : Maxi Cuisine

RIZ AUX LENTILLES EPICEES

Recette végétarienne



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de riz thaï
- 240g de lentilles vertes
- 1 piment rouge
- ½ c à café de curcuma moulu
- ½ c à café de curry
- ½ c à café de garam masala
- 80 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 gros oignon
- 1 citron vert
- ½ botte de coriandre
- 20g de beurre
- sel poivre

Préparation :

- Plongez les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 25min, ajoutez du sel et l'epiment coupé en fines rondelles. Terminez la cuisson pendant 5 à 10 min. Egouttez
- Faites cuire le riz pendant 11 à 13 min.
- Pelez et ciselez l'oignon avec toutes les épices. Lorsqu'il est translucide, ajoutez les pousses d'épinards rincées et mélangez 2min. Incorporez les lentilles au piment et mélangez bien pendant 2 min. Salez et poivrez
- Servez le riz dans 4 bols avec la poêlée de lentilles épicées. Ajoutez des branches de coriandre et 1 quartier de citron vert.

+

TOMATES FARCIES AU MILLET ET AUX OLIVES

Recette sans gluten



Ingrédients pour 2 personnes :

- 100g de millet
- 8 tomates rondes
- ½ oignon jaune ou blanc
- 1 petite gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 c à soupe de tapenade
- 2 c à soupe de crème soja liquide
- 20 feuilles de basilic
- 12 olives kalamata
- 2 c à soupe de pignons de pin toastés

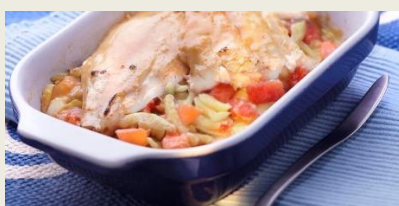
Préparation :

- Peser le millet et versez 2 fois son volume d'eau non salée dans une casserole. Porter à ébullition et ajouter le millet. Le cuire 5 min sur feu moyen, puis 10 min à couvert sur feu doux. Saler, élarger et laisser gonfler 5 min à couvert.
- Pendant ce temps, peler et émincer l'oignon et l'ail. Les faire suer dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajouter le millet, la tapenade, la crème, le basilic haché, les olives coupées en morceaux, les pignons et 1 pincée de sel. Bien mélanger le tout.
- Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- Laver les tomates et découper un chapeau dans chacune d'elles. Evider les à l'aide d'une cuillère, de manière à ne récupérer qu'une coque de 1cm environ. Placer les dans un plat à gratin, saler.
- Garnir de farce au millet et remettre les chapeaux
- Napper d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 30 min.
- Servir chaud, tiède ou froid.

Source : cleacuisine.fr

FILET DE COLIN

SUR LIT DE FENOUIL ET TOMATES SECHÉES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de colin
- 2 bulbes de fenouil
- 2 carottes
- 10 tomates séchées
- Cumin
- Pignons de pin
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel poivre
- Piment d'espelette

Préparation :

- Laver et émincer le fenouil. Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Les faire revenir au wok ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le cumin. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 10 à 15 min afin d'obtenir des légumes fondants.
- Ajoutez en fin de cuisson les pignons et les tomates séchées et des feuilles de basilic émincées.
- Disposer le mélange de légumes dans un plat allant au four, y déposer les filets de colin arrosés d'un filet d'huile d'olive et de piment d'espelette.
- Faire cuire 15 min à couvert à 220 °C

SPAGETTIS DE COURGETTES, TOMATES CERISES, FETA et PIGNONS DE PIN



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes (800 g) non pelées
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 filets d'huile d'olive
- 250 g de tomates cerises, coupées en 2
- 60 g de pignons de pin
- 40g Féta

Préparation :

- Faire des spagettis de courgettes avec l'économe. Ajouter 1 cuillère d'huile dans une poêle et dorer vos courgettes 5 à 7min , en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient cuites (encore croquantes).
- Pendant ce temps torréfier les pignons de pin dans une poêle à sec et feu moyen en remuant très régulièrement jusqu'à ce qu'ils aient bruni.
- Rajouter les tomates cerises et ajouter des morceaux de féta.
- Egoutter vos spagettis et verser le mélange courgettes, féta, tomates, pignons de pin.

Plat idéal pour un dîner à accompagner avec des spaghettis au blé complet.

CLAFOUTIS RHUBARBE FRAMBOISES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de framboises
- 300 g de rhubarbe
- 75g de sucre blanc
- 75g de sucre de canne
- 2 œufs + 1 jaune
- 100 g de farine T55
- 1 gousse de vanille ou vanille en poudre
- 250 ml de crème liquide
- 100 ml de lait ½ écrémé
- Sucre glace

Préparation :

- Couper et laver la rhubarbe en tronçons. Mettre la rhubarbe avec le sucre blanc dans un plat et laisser dégorger au moins 3 heures.
- Fouetter les œufs et les jaunes avec le sucre de canne.
- Ajouter farine, les grains de vanille prélevés de la gousse fendue, la crème et le lait. Mélanger afin d'obtenir une pâte lisse.
- Beurrer des moules individuels et saupoudrer de sucre.
- Répartir les framboises (en réserver 8 pour la décoration) et rhubarbe égouttée dans les ramequins et verser la préparation sur les fruits.
- Faire cuire à chaleur tournante 40 min à 180 °C
- Décorer de framboises fraîches et parsemer de sucre glace.

A déguster tiède ou froid.

MOUSSE AU FROMAGE BLANC ET FRAISES



Ingrédients pour 4 personnes :

- Fraises 200g
- Fromage blanc 150 g
- Mascarpone 50 g
- Sucre 20 g
- Feuille de menthe 4 feuilles

Préparation :

- Laver et équeute les fraises.
- Les couper et les préparer en salade avec 1 cuillère de sucre.
- Garder 100g de fraises et les mixer avec 2 feuilles de menthe, en faire un coulis.
- Battre avec un fouet du fromage blanc et mascarpone comme des blanc en neige.
- Dresser dans une verrine: biscuits à la cuillère émiétés, y verser le coulis de fraises puis le fromage blanc et les les morceaux de fraises et une feuille de menthe.