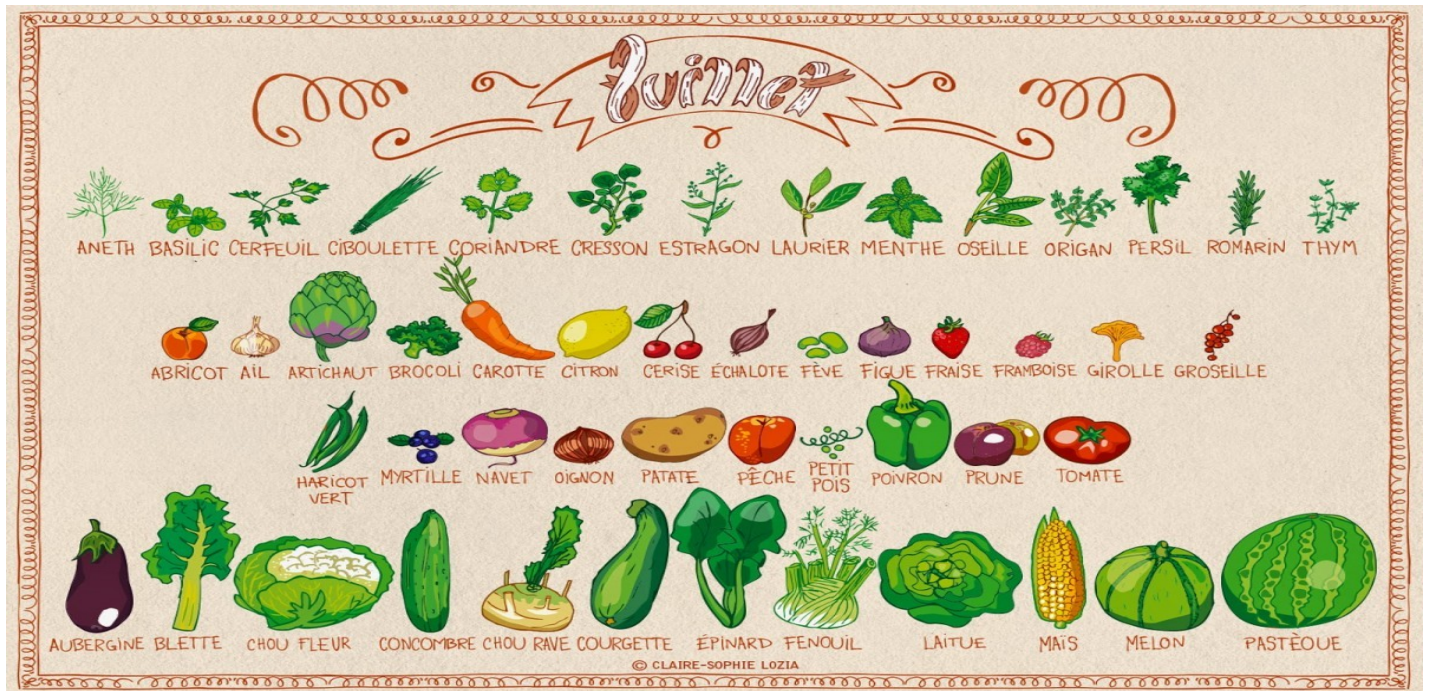


## RECETTES DE JUILLET



### PIPERADE



Ingrédients : 2 personnes  
4-5 œufs  
4 tomates (600g)  
1 poivron (150-200g)  
1 oignon jaune (100g)  
1 gousses d'ail  
piment d'Espelette (facultatif)  
sel, poivre, huile olive

#### Préparation :

- Épluchez, lavez l'oignon, les tomates et le poivron
- Émincez l'oignon et l'ail
- Épépinez le poivron et le couper en lamelles
- Coupez en quartier les tomates
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et y faire fondre les oignons à feu doux pendant 5min
- Ajoutez les lamelles de poivrons et laisser cuire 2 min à couvert
- Ajoutez les tomates, le piment d'Espelette et l'ail et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 20min,
- En fin de cuisson, s'il y a trop d'eau, laissez cuire à découvert pour laisser évaporer l'eau
- Battez les œufs en omelette et les verser au mélange.

## SALADE HARICOTS VERTS FACON NICOISE



Ingrédients pour 2 personnes:

- 250g de haricots verts
- 4 tomates
- 1 laitue
- 1 gros oignon
- 1 poivron rouge
- 3 œufs
- 80g d'olives noires
- 100g de thon (1 boîte)
- 100g d'anchois à l'huile
- Sel, Poivre, Huile olive, Vinaigre, Feuilles de Basilic

Source: Maxi Cuisine

Préparation:

- Lavez et équeutez les haricots
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, ajoutez du sel, plongez les haricots et laissez cuire à découvert pendant 20min. En fin de cuisson, les égouttez, passez les sous l'eau froide rapidement et laissez refroidir. Lorsqu'ils sont froids, réservez au frigo en attendant de préparer les autres aliments
- Mettre les œufs recouvert d'eau froide dans une casserole, mettre sur feu vif. A ébullition, comptez 10min de cuisson. En fin de cuisson, retirez les de l'eau et épluchez la coquille, laissez refroidir
- Lavez les légumes
- Épépinez le poivron, effeuillez la laitue, épluchez l'oignon
- Émincez l'oignon, coupez en dés les tomates, coupez en lamelles le poivron
- Préparez une vinaigrette: 4 C. s. d'huile d'olive + 2 CS de vinaigre, puis 1 CS de moutarde, sel, poivre
- Coupez les œufs durs en 4 quartiers
- Dans chaque assiette, déposez les feuilles de laitue, ajoutez les haricots verts, les tomates, le poivron, le thon émietté, les œufs, et éparpillez les anchois, les feuilles de basilic, les olives et l'oignon. Répartissez la sauce vinaigrette.

## AUBERGINES EN VINAIGRETTE:



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 1 citron
- 100 ml de bouillon de légume
- 2 C. À soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel poivre

Préparation :

- Couper l'aubergine en fines lamelles, la faire dégorger avec du gros sel 15 minutes (étape facultative si pas le temps). Cuire 20 minutes à la vapeur vos tranches d'aubergines. Pendant ce temps faire bouillir un bouillon de légumes avec un cub puis le laisser refroidir. Faire votre vinaigrette avec un citron pressé + l'huile d'olive et ralonger avec le bouillon de légume. ESSUYER vos aubergines et les déposer dans saladier puis les recouvrir de la sauce. Déposer 1 heure au frigo et laisser mariné. A manger froid ainsi.

Source :Word Press

## POTAGE GLACE AU CONCOMBRES :



Source : Pinterest

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre
- 2 yaourt écrémés
- 1 c à café d'huile d'olive
- 1 c à soupe de feuilles de menthe hachées

Préparation :

Epluchez le concombre. Placez sa chair épépinée dans le bol de votre robot-mixeur, avec les yaourts, le sel, le poivre, l'huile d'olive et la menthe fraîche. Mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis homogène .

Source : cleacuisine.fr

## POIVRONS ROUGES FARCIS

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 gros poivrons rouges coupés en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1/4 c.café de paprika ou piment en poudre
- 400g de pois chiches en conserve égouttés
- 400g de lentilles vertes égouttées
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 125 ml de bouillon de viande
- Sel poivre
- 175 g de yaourt à la grecque
- 15 de menthe ciselée
- 15 g de persil plat ciselé

Préparation:

Préchauffez le four à 180 °C (th 6).Placez les moitiés de poivrons dans un plat à rôtir, le côté tranché vers le haut.

Laissez chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen puis faites revenir l'oignon, le steak haché et l'ail pendant 5 minutes.

Ajoutez le paprika et le cumin, puis les pois chiches, les lentilles, les tomates et le bouillon de viande. Salez, poivrez et portez à ébullition. Retirez la poêle du feu.

Garnissez les moitiés de poivrons avec la préparation au steak haché, couvrez d'une feuille d'aluminium, enfournez et faites cuire pendant 50 minutes.

Retirez la feuille d'aluminium. Ajoutez éventuellement 1c.à s. de yaourt sur les poivrons farcis. Décorez de menthe et de persil avant de servir.

Source : La cuisine des super aliments



## VERRINES AUX FRUITS CARAMELISES



Ingrédients pour 6 personnes:

- 375 g de ricotta
- 2 c.café de zeste d'orange finement râpé
- 3 pêches dénoyautées et coupées en quatre
- 3 nectarines dénoyautées et coupées en quatre
- 3 prunes ou abricots dénoyautés et coupés en quatre
- 2 c. à s. de miel
- 2c.à s. d'amandes effilées

Préparation:

- Préchauffez le gril du four à chaleur moyenne et recouvrez la grille d'une feuille d'aluminium.
- Dans un saladier, mélangez soigneusement la ricotta avec le zeste d'orange.
- Disposez les fruits sur la feuille d'aluminium sans les superposer. Faites-les cuire pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.
- Répartissez le mélange à la ricotta dans 6 verres. Ajoutez les fruits caramélisés, arrosez de miel et décorez d'amandes effilées. Servez sans attendre.

## SALADE DE SOBA ET LEGUMES MARINES



Ingrédients pour 4 personnes:

- 200g de nouilles soba
- 250 g de petits pois écosés ou de fèves
- 1/3 de concombres bio
- 2 c. à s. de sésame grillé
- 2 oignons nouveaux
- 1 poignée de roquette
- 250 g de haricots verts ou pois gourmands

### **Pour la marinade:**

- le jus d'un gros citron jaune
- 2c.à s. d'huile d'olive
- 2 petites échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de cerfeuil
- 2 brins de livèche ou d'estragon

Préparation :

- **Pour la sauce:** Pelez et mixez l'ail avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la purée de cacahuète et la sauce soja. Plongez les nouilles dans une casserole d'eau bouillante. Dès l'ébullition, versez un verre d'eau froide et portez à nouveau à ébullition. Égouttez les nouilles et passez-les sous l'eau froide.
- **Pour la marinade:** Effeuiliez la livèche ( où l'estragon) et le cerfeuil. Pelez et hachez finement l'ail et les échalotes. Mélangez les échalotes, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez infuser.
- Couper le concombre lavé, non pelé, en tranches

fines. Ciselez les tiges des oignons nouveaux. Rincez, égouttez et ciselez la roquette. Équeutez et mélangez-les à la marinade. Ajoutez le concombre. Mélangez avec les nouilles. Servez la salade dans 4 assiettes, parsemez de sésame et arrosez de sauce à la cacahuète.

**Pour la sauce:**

- 1 belle gousse d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 1 c.à c. de purée de cacahuète
- 5 cl de sauce soja

Source : «Cantine vagabonde», éd.Tana

## BROCHETTE DE BOEUF TERIAKI



Source : Pinterest

Ingrédients pour 4 personnes :

- 700 g de viande à fondue où rumsteak
- 1c.à s. rase de graines de sésame
- **Pour la sauce teriyaki:**
- 1 cm de gingembre râpé
- 6 c.à s de sauce soja. réchauffe
- 4 c. à s. d'huile de sésame
- 4 c. à s. de cassonade
- 4 c. à s. de vinaigre de riz
- 1c.à s. de saké ( facultatif)
- 1c. à soupe rase de Maïzena

Préparation :

- Préparez la sauce: Fouettez la maïzena dans 2 c. à soupe d'eau. Mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz et la cassonade dans une petite casserole. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajoutez la maïzena, l'huile de sésame, le gingembre râpé et le saké. Mélangez vigoureusement 1 mn environ. Laissez refroidir.
- Coupez la viande en cubes réguliers. Mettez-les dans un plat avec la sauce refroidie. Remuez pour enrober les morceaux, couvrez de film alimentaire et mettez au frais pendant 3 heures ( mélangez de temps en temps).
- Composez les brochettes de bœuf. Faites-les cuire 6 à 8 minutes selon le degré de cuisson désiré, sur les braises bien chaudes mais sans flammes. Tournez-les de tous côtés pendant la phase de cuisson. Parsemez de graines de sésame et servez avec des crudités et un supplément de sauce teriyaki pour les gourmands.

Source : «Cantine vagabonde», éd.Tana