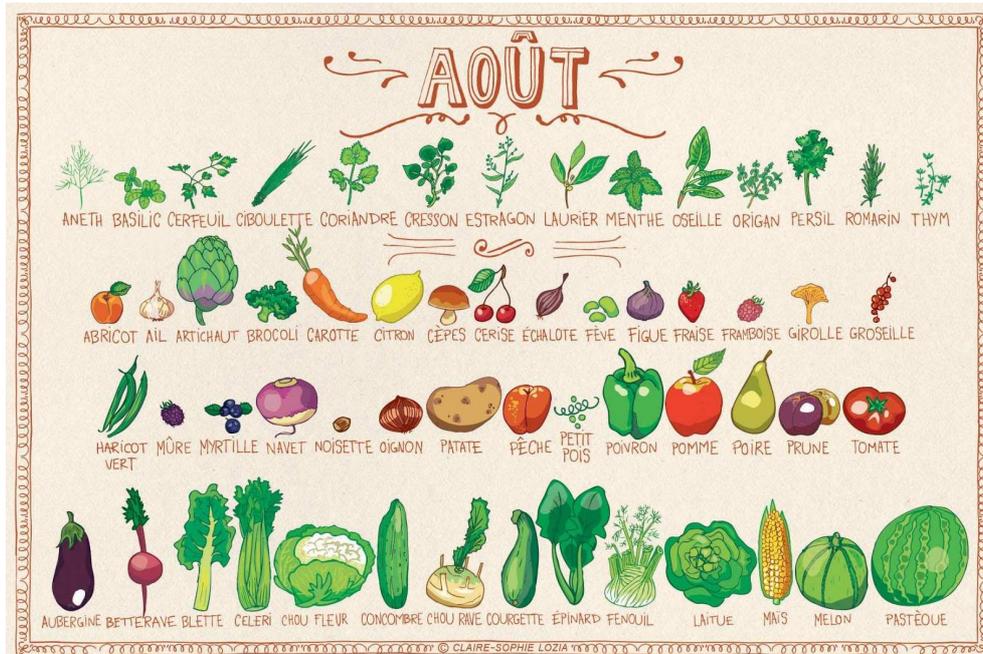


RECETTES D'AOÛT



GASPACHO



Source : Marmiton

Ingrédients pour 5 personnes :

- 6 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 citrons jaunes
- 2 à 4 CS de vinaigre
- huile d'olive à doser selon le goût
- Basilic
- Piment en poudre
- sel, poivre

Préparation :

- Lavez les légumes, ôtez la peau du concombre et épépinez les poivrons.
- Commencez par mixer l'ail, l'oignon, les poivrons en purée bien lisse.
- Ajoutez les tomates, le concombre et mixez à nouveau.
- Ajoutez de l'huile, le jus de citron, le vinaigre, le basilic. Si la préparation est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau jusqu'à obtention de la texture désirée. Assaisonnez avec le sel, poivre et piment.
- Si vous souhaitez éliminer la pulpe, vous pouvez passer le mélange à la passoire.
- Mettez le gazpacho dans un grand saladier, couvert de film alimentaire, au frigo pendant 1 nuit.
- Servir bien frais.

VELOUTÉ DE PETITS POIS



Source : www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1kg de petits pois non écosés (ou 500g écosés)
- 1 oignon
- 1 CS d'huile
- 1,5L d'eau
- 1 cube de bouillon légume
- 2 CS de crème fraîche 1/2 écrémé
- 1/2 à 1 bouquet de coriandre fraîche selon votre goût
- 1 citron vert

Variante : remplacez la coriandre par de la menthe, retirer le citron et ajoutez une pincée de piment d'Espelette

Préparation :

- Écossez les petits pois.
- Épluchez et ciselez l'oignon. Dans une grande casserole, le mettre à suer dans de l'huile (sans coloration). Ajoutez ensuite l'eau et le cube bouillon.
- Lavez la coriandre. Réservez de côté 2 branches. Ciselez la première partie et la plonger dans le bouillon.
- Portez à ébullition le bouillon puis verser les petits pois. Laissez cuire 15-20min pour qu'ils soient tendres.
- Mixez le tout. Ajoutez la crème fraîche. Mixez à nouveau. Laissez refroidir puis réservez au frigo jusqu'au moment du service.
- Lavez, séchez puis zestez le citron vert (râpez la partie verte et très parfumée de l'écorce avec une râpe manuelle ou un zesteur).
- Servir le velouté de petit pois bien frais dans des verrines puis parsemer de zestes de citron vert.

TIAN RATATOUILLE



Source : *Maxi cuisine*

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 tomates allongées
- 4 courgettes fines
- 2 petites aubergines
- 1 bouquet de persil
- 3 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, mélange 5 baies

Préparation :

- Préchauffez le four à 190°C.
- Pelez, dégermez et hachez l'ail. Rincez, séchez puis effeuillez le persil. Ciselez en la moitié et mettez le dans l'huile avec l'ail.
- Nettoyez les tomates, aubergines, courgettes et détaillez les en rondelles d'épaisseur moyenne.
- Huilez le fond d'un plat. Disposez y verticalement les rondelles de légumes, bien serrées, en les alternant. Arrosez avec le reste d'huile à l'ail, assaisonnez de sel et mélange 5 baies.
- Couvrez de papier cuisson et enfournez pour 40min. Retirez le papier cuisson et laissez encore cuire 15min
- Ciselez le reste du persil et parsemez en le plat avant de servir bien chaud.

GALETTES SOCCA NIÇOISES

Recette sans gluten



Source : Maxi cuisine

Ingrédients pour 2 personnes :

- 8 tomates cerises
- 1/2 oignon rouge
- 1 bouquet de basilic
- 2 radis
- 1 poignée de mesclun
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de persil
- 50g de peccorino (ou parmesan)
- 4 CS huile d'olive

Pour la galette :

- 250g farine de pois chiche
- 1/2 botte de ciboulette
- 6 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la galette:

- Préchauffez le four à 220°C. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Mettez dans un saladier avec la farine, 1cc de sel, 2 CS d'huile d'olive. Mélangez et versez peu à peu 50Cl d'eau tout en fouettant.
- Faites chauffer dans le four une poêle en fonte de 32cm de diamètre avec le reste d'huile (ou poêle compatible avec le four). Versez y la pâte puis enfournez 10min, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée.
- Pendant la cuisson de la pâte : Pelez puis rincez l'oignon et faites le revenir à la poêle avec 2CS d'huile.
- Sortez la galette du four et renversez la sur une planche à découper. Poivrez la et réservez.

Préparation de la garniture:

- Rincez, séchez et effeuillez le persil et le basilic. Pelez puis écrasez l'ail. Râpez le peccorino. Mixez le tout pour amalgamer et poursuivez en ajoutant de l'huile pour obtenir un pistou.
- Rincez les tomates et coupez les en 2. Nettoyez les radis et détaillez les en rondelles.
- Nappez la galette de pistou et répartissez la garniture, les oignons et le mesclun sur la galette socca.

A déguster tiède ou froid.

THON ROUGE AU SÉSAME, SOJA ET MIEL



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de Thon rouge ou Thon blanc
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'agave (sans FODMAP)
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame toastée
- 2 c à café de Coriandre ciselée
- Graines de sésame
- Piment d'Espelette

Préparation :

- Détailler le thon en gros cube.
- Préparer la marinade : mélanger le miel, la moutarde, la sauce soja et l'huile de sésame.
- Enrober le thon de la marinade et parsemer d'1 cuillère à café de coriandre.
- Laisser mariner 1 heure au frais.
- Saisir le thon sur un poêle bien chaude sans ajout de matières grasses 2 à 5 minutes en fonction de vos goûts.
- Parsemer du reste de la coriandre et de graines de sésame

Se déguste avec un riz Thaï nature et des légumes au wok

SARDINES FARCIES AUX AMANDES



Source : Best of gourmand

Ingrédients pour 6 personnes :

- 18 sardines désarrêtées
- 250g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 125g d'amandes émondées
- 6CS d'huile d'olive
- 1 dosette de safran en filaments
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 5 grains de poivre
- sel

Préparation de la marinade:

- Écrasez les gousses d'ail et les grains de poivre et mélangez les dans 3CS d'huile avec les feuilles de laurier, le thym et le safran.
- Alignez les sardines dans un plat creux et arrosez les du mélange précédent, filmez, laissez mariner 30min au frais
- Préchauffez le four à 240°C.

Préparation de la garniture:

- Épluchez et hachez finement les oignons, concassez les amandes, nettoyez et hachez finement les champignons. Mélangez le tout avec le piment d'Espelette et du sel. Faites revenir dans une poêle avec l'huile restante, 3min en remuant. Retirez du feu.

Préparation du plat :

- Égouttez les sardines et posez les dans le plat sur du papier absorbant, côté peau en dessous
- Garnissez les sardines d'1 petite cuillère à café de garniture et roulez les sardines. Maintenez les à l'aide d'un pic en bois.
- Posez les sardines farcies dans un plat à four. Arrosez d'un peu de marinade et enfournez pour 5 min. A la sortie du four, laissez tiédir avant de servir.

SALADE DE MELON, PASTÈQUE ET FETA



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Melons
- ½ pastèque
- 250g de feta nature
- Basilic et Menthe ciselé
- Olives noires
- Pignons de pin
- Graines de courge et tournesol
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation :

- Couper le melon, la pastèque et la feta en cubes.
- Mélanger les fruits et le fromage avec du basilic ciselé, les graines et pignons. Ajouter quelques olives noires dessus ainsi que la vinaigrette huile d'olive, vinaigre balsamique.
- Servir bien frais

Servir en accompagnement d'une grillade.

GREEN NICE CREAM



Source : Best of gourmand

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 banane
- 150 g de Mangue surgelée coupée en cubes
- 1 grosse poignée de jeune pousse d'épinard
- 1 filet de jus végétal d'amande ou macadamia

Pour le topping :

- 1 fruit de la passion
- framboises
- copeaux de noix de coco

Préparation :

- Pelez et coupez la banane et mettez les morceaux au congélateur la veille
- Mixez les fruits avec les épinards en ajoutant un filet de jus végétal. N'hésitez pas à arrêter le mixeur de temps en temps et passer la spatule, pour un résultat parfait
- Servez la nice cream dans un bol, arrosez la de pulpe de fruit de la passion et ajoutez le reste du topping.

Variante : vous pouvez remplacer la mangue par de l'ananas ou de la pêche