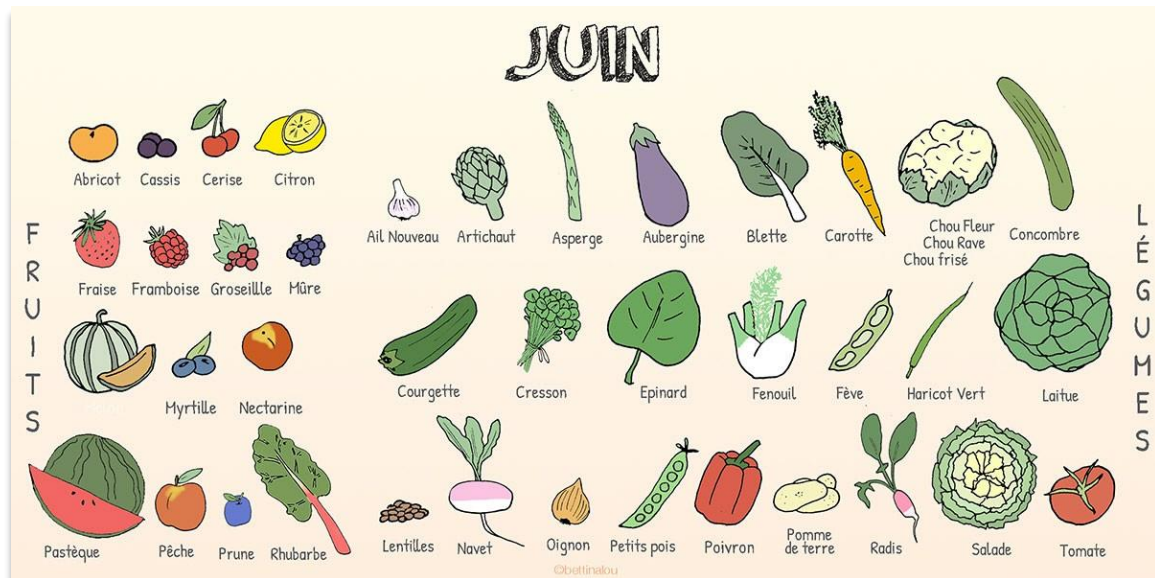


Recettes De JUIN



CREME BRULEE TOMATES, POIVRON et FENOUIL



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Poivrons
- 1 Tomate
- 2 Branches de thym
- 1 Bulbe de fenouil
- 1 cs d'huile d'olive
- 50 cl de crème liquide
- 15 cl de lait
- 8 jaunes d'œufs
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Préchauffer le grill du four à 180°C. Déposer les poivrons et la tomate entiers dans la lèche frite du four. Les griller sur toutes les faces. Les déposer dans un saladier et couvrir.
- Quand ils ont tiédi, retirer la peau.
- Les déposer dans un saladier. Ajouter le lait, la crème et les jaunes d'œufs. Mixer. Saler, poivrer et réserver au frais.
- Tailler finement le fenouil, le faire sauter vivement à la poêle, à l'huile d'olive.
- Répartir le fenouil dans 4 moules à crème brûlée et verser la préparation au poivron par-dessus. Cuire au four au bain-marie à 100°C durant 40 à 45 minutes.
- Servir tiède.

GRATIN de HARICOTS VERTS et FROMAGE de CHEVRE



Ingrédients pour 3 personnes :

- 400 g de haricots verts
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de moutarde douce
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 50 g de pignons de cèdre toastés ou d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de parmesan râpé (ou chèvre affiné)

Préparation :

- Equeuter et nettoyer les haricots. Cuire à l'étouffée pendant 15 mn.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Placer les haricots sur une planche et couper en tronçons de 2 cm environ.
- Dans un saladier, battre le fromage de chèvre frais avec les œufs, la moutarde et la menthe fraîchement ciselée.
- Broyer la moitié des pignons et ajouter.
- Mélanger avec les haricots verts et répartir le tout dans un plat à gratin huilé.
- Parsemer le parmesan râpé sur toute la surface et ajouter les pignons restants.
- Enfourner pour 30 mn.
- Servir chaud, tiède ou froid.

Source : Les fruits et Légumes frais



FALAFELS Au FOUR

Ingrédients pour 16 falafels :

- 350 g de pois chiches
- 1 oignon jaune
- 1 petite botte de persil
- 1 petite botte de coriandre
- 5 brins de menthe
- 1/2 c à c de cardamome verte
- 1 c à c de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c à c de sel
- Poivre
- 1 sachet de levure chimique
- 1,5 c à s de farine de blé

Pour saupoudrer avant cuisson :

- 2 c à s de sésame
- 2 c à s d'huile d'olive

Préparation :

- **La veille au soir :** Mettez à tremper 12 heures minimum les pois chiches dans un saladier rempli d'eau
- **Le jour J :** Pelez et coupez grossièrement votre oignon. Faire de même avec les herbes fraîches. Dans un robot mixeur, mettez tous les ingrédients (égouttez les pois chiches au préalable bien sur et séchez-les) et mixez jusqu'à obtenir une texture sableuse
- Avec une cuillère à glace, faites des boules à disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Parsemez de graines de sésames et arrosez avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Enfournez pour 20 minutes de cuisson à 190° C en chaleur tournante et grill.

Servez avec une sauce au yaourt aux herbes de votre choix : coriandre, menthe, basilic ...

Source : Papilles et Pupilles

MOUSSAKA



Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 aubergines
- 500g de viande de boeuf hachée
- 1 oignon jaune
- 700g de sauce tomate maison
- 125 g de ricotta
- Une poignée de fromage râpé
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Sel poivre

Préparation :

- Eplucher les aubergines. Les couper en rondelles. Les étaler sur un plat allant au four, les badigeonner d'huile d'olive et enfourner pendant 15 min à 180 degrés.
- Pendant ce temps, éplucher et couper l'oignon finement. Faire revenir dans une poêle. Ajouter la viande hachée. Faire revenir 5 minutes et ajouter la sauce tomate. Laisser mijoter 15 minutes.
- Dresser dans un plat à gratin de la façon suivante : une couche d'aubergines, une couche de viande, et une couche de ricotta délayée préalablement avec la crème liquide. Recommencer avec une couche d'aubergine, une couche de viande, et finir par une couche de fromage rapé ou mozzarella et crème fraiche.
- Enfourner dans un four chaud 20-25 minutes à 180 degrés.

Source : Cuisine d'Anne Mich



TATIN D'ENDIVES au FROMAGE de CHEVRE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 endives
- Le jus d'1/2 citron
- 6 brins d'estragon ou basilic ou menthe
- 4 crottins de Chavignol
- 20g de beurre
- 3 feuilles de brick
- 20g de sucre
- 1 càs d'huile
- Sel

Préparation :

- Coupez la base des endives sur environ 2 cm pour séparer les feuilles puis jeter celles qui sont abîmées. Faites chauffer le beurre, le sucre et le jus de citron dans une poêle à feu moyen. Quand le sucre est fondu, ajoutez-y les feuilles d'endives, salez-les et faites-les cuire 30 min jusqu'à ce qu'elles soient molles et dorées.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6). Disposez les endives cuites dans un moule antiadhésif. Coupez les crottins en lamelle puis posez-les sur les endives. Repartissez l'estragon effeuillé sur le fromage.
- Placez une feuille de brick sur le moule, coupez-en les bords puis badigeonnez-la d'huile. Recommencez dessus avec les autres feuilles. Enfourez et laissez cuire 15min.
- Sortez le moule du four, posez dessus le plat de service et démoulez en retournant.

Source : Cyril Lignac



SALADE GRECQUE et POIS CHICHES GRILLES aux EPICES

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les pois chiches grillés

- 1 boîte de pois chiches
- 0,5 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika
- Curry
- Cumin
- Sel ou sel fin
- Poivre

Pour le reste de la salade

- 1 concombre
- Oignon rouge
- 10 Olives noires
- 80 g de Féta
- Poivre
- Huile d'olive 2C.à soupe
- Vinaigre balsamique

Préparation :

- Préparez les pois chiches :
- Versez vos pois chiches égouttés dans un bol et ajoutez l'huile d'olive.
- Ajoutez le paprika, le curry, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez le tout et disposez sur une plaque de cuisson.
- Faites cuire 10 à 15 minutes au four à 180°C. 5 minutes avant la fin, profitez-en pour terminer la cuisson sur la fonction "Grill", vos pois seront croquants et croustillants.
- Vous pouvez les servir à l'apéro chauds ou froids au choix et les conserver jusqu'à une semaine dans un bocal en verre.
- Couper le concombre pelé et la feta en cube. Emincer l'oignon rouge. Mélanger le tout avec les olives noires et la vinaigrette.

Note : ces pois chiches peuvent être excellent en apéritif

Source : Emilie PAGES

PATES AUX SARDINES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de sardines nettoyées
- 350g de penne rigate crues
- 1 oignon
- 30g de pignons de pain
- 30g de raisins secs
- Fanes ou Graines de fenouil
- 2 pistils de safran
- 3 c à s de chapelure
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

- Coupez les sardines en 2 et ôtez l'arrête centrale.
- Nettoyez les fanes de fenouil et faites-les bouillir à l'eau claire. Egouttez rapidement en réservant l'eau de cuisson pour les pâtes. Coupez-les en petits morceaux.
- Trempez les raisins 5 min dans l'eau tiède. Hachez finement l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Ajoutez le fenouil, les raisins et les pignons. Salez, poivrez. Faites dissoudre le safran dans 1 càs d'eau ajoutez au mélange et faites cuire à feu doux 10min.
- Rajoutez les sardines et laissez-les cuire en mélangeant doucement.
- Faites cuire les pâtes dans l'eau des fanes de fenouil.
- Faites griller la chapelure dans une poêle avec un peu d'huile.
- Egouttez les pâtes et ajoutez-les à la poêle de sardines, enrobez bien. Servez et parsemez de chapelure grillée.

Source : Marion Daniel



MUFFIN aux 3 FRUITS

Ingédients pour 12 Muffins :

- 120g de beurre coupé
- 125g de sucre en poudre
- 200g de farine ½ complète
- 50g d'amandes en poudre
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 20 cl de lait ½ écrémé
- 80g de cerises dénoyautées
- 80g de framboises
- 50 g de groseilles
- 4 c à s d'amandes éfilées

Préparation :

- Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre à feu doux, puis laissez-le refroidir. Préchauffez le four à 180°. Placez un moule de 12 muffins sur une plaque à pâtisserie. Garnissez chaque alvéole d'une caissette de papier cuisson.
- Dans un saladier, mélangez le sucre avec la farine, les amandes en poudre, la levure et le sel. Creusez un puits au centre. Dans une jatte fouettez les œufs avec le lait et le beurre fondu. Versez dans le puits et mélangez rapidement pour obtenir une pâte homogène un peu grumeleuse.
- Coupez les cerises dénoyautées en 4 au dessus d'un bol. Incorporez-les ainsi que le jus obtenu à la pâte avec les framboises et les groseilles, en soulevant la masse à la spatule. Répartissez cette préparation dans les caissettes, en ne les remplissant qu'aux deux tiers.
- Parsemez les muffins des amandes éfilées. Faites-les cuire au four pendant 25 minutes.
- Servez-les tous juste refroidis.

Conseil : Lavez les groseilles et les cerises avant de les détacher de leur pédoncule pour ne pas les gorger d'eau et épongez-les sur du papier absorbant. Les framboises ne doivent pas être lavées