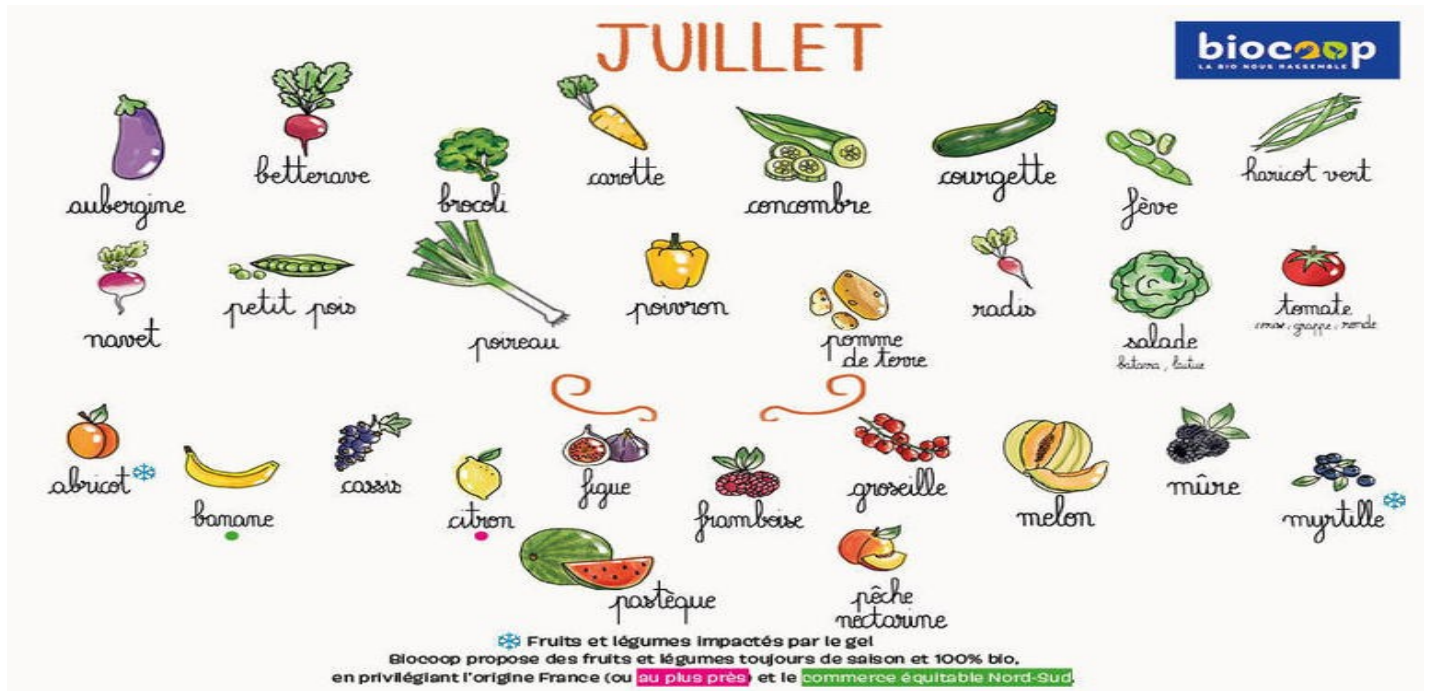


RECETTES DE JUILLET



Bowl Thai de melon aux crevettes



Ingrédients : 4 personnes

- 1 melon
- 250g de tomates
- 1 courgette
- 2 carottes
- 2 poignées de jeunes pousses
- 1 citron
- 1 cm de gingembre frais
- 1 C à soupe de sauce poisson (nuoc mam)
- 1 C à soupe de sauce soja réchauffée
- 1 C à S d'huile de sésame
- 1 piment oiseau séché
- 1 bâtonnet de citronnelle
- quelques brins de coriandre
- quelques feuilles de menthe
- quelques cacahuètes

Préparation :

Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Evider la chair à la cuillère. Conserver les coques de melon.

Laver et couper la courgette en dés et les carottes en fins bâtonnets.

Laver les tomates et les couper en deux.

Eplucher et râper le gingembre.

Ciseler finement la citronnelle.

Préparer la sauce : Mélanger la sauce nuoc mam, la sauce soja et l'huile de sésame. Ajouter le jus de citron vert, le piment, le gingembre râpé, la citronnelle et quelques herbes finement ciselées.

Dans les coques de melon, déposer les pétales de melon, les tomates cerise, les bâtonnets de carottes, les dés de courgettes les jeunes pousses et les crevettes.

Arroser de sauce puis parsemer de cacahuètes concassées et de zestes de citron vert.

Ajouter quelques feuilles de coriandre et de menthe juste avant de servir.

Bruscheta Tomates Olives



Ingrédients pour 2 personnes:

- 2 à 4 tranches de pain de campagne
- 2-3 tomates
- 1 laitue
- 2-4 CS Tapenade d'Olive noire
- 1 gousse d'ail
- Parmesan
- 2 CS d'huile d'Olive
- Origan ou Herbes de Provence

Préparation:

- Dégoupez les tomates en petits dés après avoir retiré la partie verte en haut. Les mettre dans un petit saladier et saler.
 - Faire griller légèrement les tranches de pain et frotter d'ail.
 - Étalez la tapenade. Disposez le mélange tomates, huile d'olive sur la tartine et parsemez de parmesan.
- Faire gratiner 10min au four en position grill 200°C.

Source: Maxi Cuisine

Makis de Truite fumée au fromage frais, concombre et sésame :



Ingrédients pour 4 personnes 250 g d) aubergines

- 250g de fromage frais
- 1 concombre
- 8 tranches de saumon fumée
- 1 poignet de pousses de petits pois et/ou autres graines germées
- sésame
- quelques fleurs de bourrache
- 4 brins d'aneth

Préparation :

- Détendez légèrement le fromage à la spatule. Rincez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur, ôtez les graines, puis détaillez-les en bâtonnets. Étalez les tranches de truite sur le plan de travail.
- Tartinez un peu de fromage sur le bord des tranches, ajoutez les bâtonnets de concombres et les pousses et/ou graines germées. Parsemez de sésame.
- Roulez très délicatement le tout, puis découpez en tronçons.
- Décorez avec quelques fleurs de bourrache et quelques pluches d'aneth lavées.

Source :Languedoc, Pays d'Oc, Jeff Carrel.

Tarte abricots, fruits de la passion et basilic :



Ingrédients pour 8 personnes :

1 pâte feuilletée
1c à soupe de cassonade

Pour la crème d'amandes :

50 g de beurre demi-sel ramolli
50g de sucre muscovado
50 g de poudre d'amandesbrute
1oeuf
quelques feuilles de basilic

Pour la garniture

3Cà soupe de confiture d'abricots
10 Abricots
2 fruits de la passion
sucre semoule
sucre glace
quelques feuilles de basilic

Préparation :

Préchauffez le four sur le mode chaleur tournante à 180°C/Th6. Beurrez une feuille de papier cuisson, saupoudrez-la de cassonade. Disposez le disque de feuilletage , réalisez une bordure.

Mélangez au fouet les ingrédients de la crème d'amandes. Lavez et ciselez le basilic et ajouter au mélange. Etalez la crème sur le fond de la tarte et enfournez 45min. Laissez refroidir sur une grille.

Etalez la confiture d'abricots, parsemez la tarte de quelques feuilles de basilic lavées et ciselées. Coupez 6 abricots en 8, saupoudrez de sucre semoule et enfournez 8 min à 200° C/th6-7.

Coupez 4 abricots en 8, dressez-les joliment avec des abricots rôtis sur la tarte. Ouvrez les fruits de la passion et versez le jus et les graines sur les abricots. Saupoudrez de sucre glace, parsemez de petites feuilles de basilic.

Source : Elle magazine

Houmous de pois chiche :



Ingrédients pour 6 personnes:

- 500 g de pois chiches cuits en conserve
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1c à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de tahin(crème de sésame)
- 2 gousses d'ail
- 3 c à soupe de jus de citron
- Sel , Poivre
- 4 brins de coriandre
- 3 pincée de cumin moulu

Préparation:

- Pelez l'ail et coupez-le en morceaux. Egouttez les pois chiches.
- Mixer les pois chiches, l'ail et 2c à soupe d'eau du bocal.
- Ajouter la crème de sésame, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1c à soupe d'huile de sésame, le jus de citron, le cumin et le sel.
- Obtenir une purée assez lisse que vous verserez dans un bol, arrosez du reste d'huile d'olive et servez avec les brins de coriandre et accompagné de pain pita.

Source: Maxi Cuisine

▪ **Mini-Frittatas**



Ingrédients pour 4 personnes:

- 5 œufs
- 8 tomates cerises
- 1 petite courgette
- 2 oignon verts
- 10 feuilles de basilic
- 2 pincée de piment d'Espelette
- sel, poivre
- 2 Cà soupe d'huile olive
- 10cl de lait

Source : Maxi Cuisine

Préparation:

Préchauffez le four à 200 °C. Rincez les tomates et coupez-les en quartiers. Nettoyez les oignons puis émincez-les, tige comprise. Pelez la courgette et détaillez la chair en très petits dés. Répartissez le tout dans 4 grands ramequins individuels. Arrosez avec l'huile, puis enfournez 5 mn. Fouettez les œufs avec le lait, ajoutez le piment, du sel et du poivre. Versez l'appareil aux œufs dans les ramequins. Renfournez 10mn environ jusqu'à bien colorer la surface. Ciselez dessus le basilic, parsemez de quelques pincées de poivre et servez chaud ou tiède, avec une salade croquante iceberg ou sucrine

Terrine de concombre au fromage frais :



Ingrédients pour 6 personnes:

3 concombres
1 échalote 1 gousse d'ail
10 feuilles de menthe
300g de fromage frais
1 Yaourt au lait de brebis nature
4 tomates séchées
8 g de gélatine en poudre
1 c à soupe de pignons de pin
1C à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Source : Magasine Gourmand

Préparation :

Lavez, séchez et pelez les concombres. Coupez-les dans la longueur et retirez les pépins. Emincez-les au robot où à la mandoline. Mettez les concombres dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez dégorger 2 heures. Presez régulièrement avec la paume de la main pour extraire le maximum d'eau. Epluchez et hachez l'échalote et l'ail. Hachez les tomates séchées. Ciselez la menthe. Ecrasez grossièrement les pignons. Fouettez la gélatine avec le yaourt. Laissez reposer 3 mn. Ecrasez le fromage frais et incorporez le yaourt additionné de gélatine. Ajoutez les concombres, l'échalote, l'ail, les tomates séchées, les pignons écrasés, la menthe et l'huile d'olive. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre convenance. Versez la préparation dans une terrine tapissée de film alimentaire, en tassant bien. Tapotez le fond de la terrine sur le plan de travail à plusieurs reprises afin d'éliminer les bulles d'air. Filmez et réservez au moins 5 heures au réfrigérateur. Démoulez délicatement et décorez de pignons et de menthe ciselée.

Tomates cerise rôties et fêta :



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates cerise
- 2 brins de persil
- 1 bloc de feta
- Huile d'olive
- Sel et poivre.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180° C.

2. Lavez et essuyez les tomates cerise. Déposez-les dans un grand plat allant au four et posez le bloc de feta au centre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de persil haché, salez et poivrez. Enfournez pour 25 minutes.

3. Salez et poivrez à votre convenance.

Source : *Magasine Gourmand*