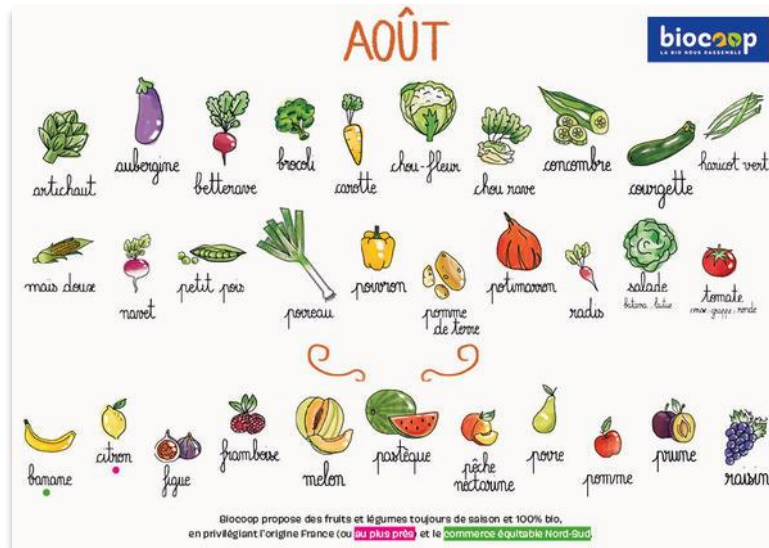


Recettes D'AOUT



SALADE de TOMATES, FRUITS, FLEURS, BURRATA ET BASILIC



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Kg de tomates multicolores
- 3 nectarines
- 2 avocats
- 125g de framboises
- 2 ou 3 burratas
- 1 bouquet de basilic pourpre ou vert
- Quelques feuilles de roquettes et d'aneth
- 1 c à s de graines de sésam grillé
- 1 c à s de graines de courges
- Quelques fleurs comestibles

Pour la vinaigrette :

- 1 gros citron
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 1 cc de gingembre râpé
- Fleur de sel et poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette et de cumin

Préparation :

- Lavez les tomates et les nectarines.
- Pelez les avocats et émincez-les en lamelles.
- Répartissez les tomates coupées en 2 dans 6 assiettes, ajoutez l'avocat, les nectarines coupées en quartiers, les framboises, les burratas coupées en 2 ou 3, les graines et les herbes.
- Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal, fermez, secouez et répartissez sur la salade.
- Ajoutez les fleurs plus fragiles en dernier et servez.

Astuce : Vous pouvez préparer la salade à l'avance mais versez la vinaigrette seulement 30 min avant de la déguster.



TORTILLAS DE POMMES DE TERRE, OIGNONS ET POIVRONS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 600 g de pommes de terre cuites
- 2 oignons jaunes
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- Sel
- Une barquette de pousses d'épinards
- un yaourt brassé nature
- une cuillère à café de moutarde
- quelques brins de ciboulette fraîche
- Une poignée de pignon de pin

Préparation :

- Passez les poivrons sous le grill du four jusqu'à ce que la peau noircisse et se retire aisément (25 minutes environ).
- Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches fines. Hachez l'oignon.
- Dans un saladier, cassez les œufs puis battez-les avec un peu de lait, poivrez, salez et ajoutez les herbes de Provence.
- Dans une poêle large et profonde, faites chauffer l'huile d'olive. Faites dorer les oignons, mélangez et ajoutez les pommes de terre. Laissez cuire une dizaine de minutes en mélangeant.
- Ajoutez les poivrons puis versez les œufs battus dans la poêle. Laissez « prendre » durant 5 minutes puis retournez la tortilla (utilisez une assiette si nécessaire). Laissez cuire à nouveau 5 minutes.
- Préparez la sauce pour la salade de pousses d'épinards : mélangez le yaourt nature avec la ciboulette fraîche, la moutarde, du sel, du poivre. Faites griller les pignons quelques instants dans une poêle anti-adhésive bien chaude et ajoutez-les à la sauce.

Source : fédération diabétique

KEFTAS DE BOEUF



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de Bœuf haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s de persil ciselé
- 1 œuf
- 3 tr de pain
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de concentré de tomates
- 3 pincées de paprika doux
- 2 pincées de piment de cayenne
- 2 pincées de cumin
- Sel et poivre

Préparation :

- Hachez l'oignon et l'ail dégermé. Mettez dans un saladier. Retirez la croûte du pain et broyez la mie au robot. Ajoutez-la dans le saladier avec la viande hachée, le persil, l'œuf, l'huile, le concentré de tomate, le paprika, le piment et le cumin. Salez et poivrez puis malaxez.
- Séparez le hachis en 8 portions. Façonnez des boulettes. Piquez-les sur des brochettes puis aplatissez-les. Filmez et réservez au frais 30 minutes.
- Cuisez les keftas 6 minutes sur braises assez intense ou sur une plancha bien chaude. Retournez-les en cours de cuisson. Servez avec des crudités, une sauce à la tomate relevée d'Harissa ou une sauce au yaourt aux herbes.

Ces keftas peuvent s'utiliser comme base de légumes farcies ou pour des burgers maisons !

Source : Leclerc Cuisine

TARTE au SAUMON et CHOUXFLEURS à l'INDIENNE



Ingrédients pour 8 personnes :

Pour la pâte à tarte :

- 250 g de farine bio semi-complète
- 125 g de beurre extra fin
- 1 pincée de sel fin
- 8 cl de lait ou d'eau environ

Garniture :

- 400 g de pavé de saumon frais sans peau et sans arêtes
- 500 g de fleurettes de chou-fleur
- 2 œufs entiers
- sel
- poivre du moulin
- 1 cuillère à café rase de curry en poudre
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail

Préparation :

- Préparer la pâte : mettre la farine dans une terrine, ajouter la pincée de sel fin et le beurre coupé en petits morceaux. Travailler du bout des doigts. Verser le liquide petit à petit, pétrir un peu la pâte et former une boule. La placer au réfrigérateur pour 1 heure.
- Pendant ce temps, faire cuire les pavés de saumon dans le court bouillon chaud 5 minutes environ. Les égoutter et laisser refroidir puis effiloche. Faire cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur. Laisser refroidir. Peler et hacher très finement la gousse d'ail.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Foncer un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Piquer le fond à la fourchette.
- Dans une terrine, fouetter les œufs entiers, ajouter la crème fraîche épaisse, le lait de coco, l'ail haché, le curry en poudre, saler, poivrer au moulin, mélanger.
- Répartir les fleurettes de chou-fleur et le saumon sur le fond de tarte puis verser l'appareil.
- Glisser la tarte à four moyen pendant 40 minutes environ. Savourer la tarte chaude tel quelle ou accompagnée d'une salade verte.

Source : *Le journal des femmes*



TIAN de LEGUMES au fromage de brebis et aux fines herbes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 Pommes de terre
- 3 tomates
- 2 courgettes
- 1 petite aubergine
- 1 oignon
- 1 pot de poivron grillés à l'huile d'olive
- ½ bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 fromage de brebis frais
- 1 gousse d'ail
- 6 c à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez tous les légumes : épluchez-les et coupez-les en très fines lamelles. Egouttez les poivrons grillés. Ciselez les herbes.
- Dans un plat à gratin, disposez verticalement les légumes en les alternant : pomme de terre, tomates, courgette, aubergine, oignon et poivron.
- Pressez la gousse d'ail et mélangez avec le persil et la ciboulette. Parsemez le tian de ce mélange, répartissez le fromage émiétté puis arrosez d'huile d'olive. Enfournez pour 1h de cuisson.
- Servez bien chaud.

Source : *Végétarien – Fait maison*

HAMBURGER VEGETARIEN



Ingrédients pour 3 personnes :

- 3 pains à burger

Pour les steak de Pois chiche

- 1 boîte de pois chiches égoutté
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon frais
- 4 brins de coriandre et de persil
- 3 c à s de farine
- 1 c à c de paprika
- Sel et poivre

Pour la sauce

- 4 c à soupe de crème épaisse
- 2 c à c de purée de sésam
- 2 c à s de jus de citron
- Sel et poivre

Pour la garniture

- 1 avocat
- 12 tomates cerises
- 5 feuilles de salade
- Quelques gouttes de vinaigre

Préparation :

- Préparez la sauce en mélangeant la crème, la purée de sésam et le citron, salez, poivez et réservez au frais
- Pelez l'ail et le jus de citron. Egouttez les pois chiches puis pelez-les : frottez-les entre vos mains, la petite pellicule va partir très facilement. Disposez-les dans un bol du mixeur et mixez avec le persil, la coriandre, l'ail, l'oignon, la farine et le paprika. Salez et poivez.
- Formez des petits palets avec le mélange de pois chiches et faites-les revenir de chaque côté pendant 5 à 10 min.
- Pelez et tranchez l'avocat. Coupez les tomates en deux. Coupez le pain en deux, badigeonnez les faces intérieures de crème. Sur les parties inférieures des pains, disposez de la salade, de l'avocat additionné de vinaigre et quelques tomates cerises. Disposez le dessus des pains à burgers.
- Servez et dégustez sans attendre



C'est l'été : le temps des glaces !

ESKIMOS au LAIT DE COCO, graines de CHIA, FRAMBOISES ET MURES



Ingrédients pour 8 personnes :

- 60 cl de lait de coco
- 60 g de miel
- 2 c à s de graines de chia
- 16 framboises
- 8 mûres

Source : Elle à table

Préparation :

- Mélangez le lait de coco avec le miel et les graines de chia.
- Déposez dans les moules à eskimo 2 framboises et 1 mûre, puis versez la préparation au lait de coco.
- Plantez enfin les bâtonnets.
- Faire prendre au congélateur 6 h minimum.



GLACE à l'eau PECHE VERVEINE CERISES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pêche ou 1 nectarine blanche (avec lapeau pour une couleur rosée)
- 10 feuilles de verveine
- 1 tranche de citron
- 30 cl d'eau
- 4 c à s de sucre
- Quelques cerises coupées en tranches fines

Préparation :

- Faites frémir l'eau avec les feuilles de verveine pendant 3 à 4 minutes dans une petite casserole.
- Ajoutez 2 c à s de sucre, la pêche coupée en morceaux et le citron. Laissez bouillir quelques minutes.
- Otez le citron. Réservez 4 ou 5 feuilles de verveines pour le décor. Mixez les morceaux de pêche, le jus, le sucre restant et 2 feuilles de verveine.
- Versez la préparation dans une sorbetière à esquimaux ou dans des moules à glace classique. Glissez quelques tranches de cerise et une feuille de verveine le long des parois.
- Attendez que la glace prenne. Moins de 10 minutes en sorbetière, 10 h en moule à glace au congélateur.