

Nº3

MAGAZINE
Yummy!



Dossiers : l'abricot,
la cuisine jaune, les
tartes, la courgette.

Rencontre avec
Gontran Cherrier

Destination
Grèce

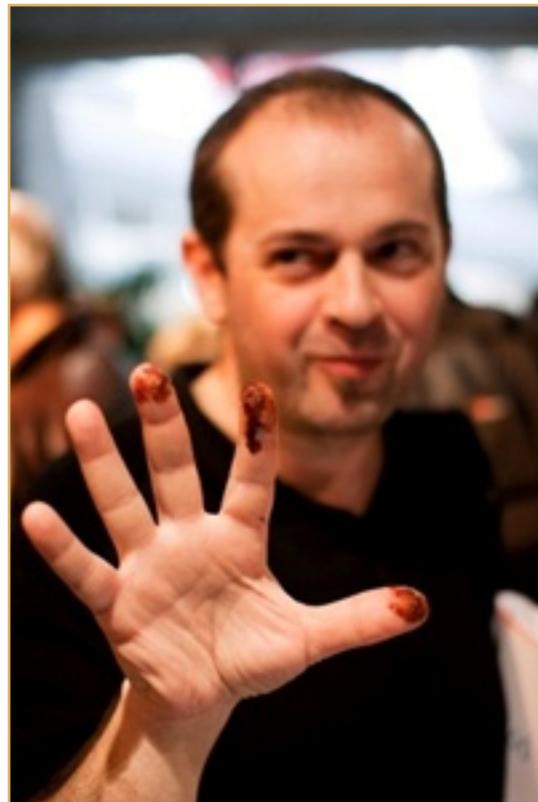
*La cuisine
des vacances*

Et aussi : Tendance glacée, Nougat glacé au chocolat, Charlotte aux fruits des bois,
La tomate crue ou cuite, Couscous de poisson, Fougasse à l'épeautre & olives noires,
Huile d'olive Recettes sucrées, Rencontre avec Georgiana Viou...

L'édition by Dorian

Yum Yum Yummy ! Et voilà déjà juin

Le mois des longues soirées, un mois où les frigos aiment à se remplir de vin d'amis, de ces petits vins tout frais qui passent de mains en mains lors des réunions gourmandes et où les jardins prennent de bonnes odeurs de viandes grillées et d'herbes parfumées. Juin est un mois qu'un des mes voisins, celui à la main verte, aime particulièrement. C'est un mois qu'il attend avec envie, un mois pour lequel il a travaillé longtemps bien longtemps sous le froid, sous la pluie, ce voisin de jardin. Le voisin à la main verte est un peu bourru, il parle plus souvent aux vers de terre qui s'égarent sous sa bêche qu'aux passants qui s'arrêtent devant son jardin même s'ils ont le compliment aimable. Il faut dire qu'il passe plus de temps avec eux qu'avec les gens...



Et moi depuis des années je tente quelques approches, une sorte de stratégie d'encerclement discret histoire de lui faire croire que je lorgne pas que sur ses petites courgettes dont les fleurs colorent ses allées ou sur ses abricots charnus et juteux qui font plier les branches et tant d'autres trésors de son jardin. Depuis longtemps je passe donc régulièrement devant son jardin et je lui jette un alors ? Qui veut autant dire alors il est temps pour la cueillette ? Et surtout qu'il est peut-être enfin temps de me laisser entrer ? Et lui immanquablement il me répond juste, peut-être en devinant mes deux questions, pas encore, c'est pas encore...

Et en ce joli mois de juin que j'aime autant que lui, je sais qu'il est maintenant temps de retrouver des courgettes croquantes à cœur, des abricots aux fesses rougies par le soleil, temps de mettre nos cuisines aux couleurs du soleil et de faire pour tous des grandes tartes avec les merveilleux fruits de saison. Il est aussi temps de retrouver le Yummy ! Magazine et toutes les recettes qui vont vous permettre de préparer tout cela et de découvrir bien d'autres choses ! Et comme disait l'autre bon appétit bien sûr monsieur madame !



Sommaire



pg 5 - *Tendance glacée*

pg 8 - *Cuisine jaune*
Dossier 6 recettes

pg 16 - *Nougat glacé au chocolat*
Noix de cajou & cerises

pg 18 - *Terrine fraîcheur*
Saumon & aneth

pg 20 - *L'abricot*
Dossier 6 recettes

pg 28 - *Rencontre avec ...*
Gontran Cherrier

pg 32 - *Charlotte aux fruits des bois*

pg 34 - *La courgette*
Dossier 6 recettes

pg 42 - *La tomate*
2 recettes

Sommaire



pg 46 - *La cuisine des vacances*
Dossier spécial



pg 58 - *Couscous de poisson*
A la Sicilienne

pg 60 - *Mignons de porc*
Aux courgettes

pg 62 - *Zoom sur les tartes*
Dossier 6 recettes



pg 70 - *Fougasse à l'épeautre*
& olives noires

pg 72 - *Destination Grèce*

pg 76 - *Huile d'olive*
Recettes sucrées

pg 80 - *Rencontre avec ...*
Georgiana Viou

pg 82 - *Recette express*
Les salades



Tendance glacée ...

Dès les premières chaleurs, les envies de glace s'aiguisent. Qu'on l'aime fruitée, lactée, épicée, chocolatée, caramélisée ou même salée, cet été, encore, elle va nous faire tourner la boule ! Gourmande, rafraîchissante, elle est le dessert préféré des Français mais se croque, ou se lèche, aussi à tout instant de la journée.



La glace se prête à d'infinites variations de texture et de saveurs. Des parfums les plus classiques aux plus improbables, elle stimule la créativité depuis fort longtemps ... On la dégustait bien avant notre ère en Asie et au Moyen-Orient. Et cet originel mélange de neige, fruits et miel, lait ou sirop, n'a cessé d'évoluer, au fil des siècles, grâce à des trésors d'ingéniosité et à l'imagination de quelques gourmands. A la fin du XVII^e siècle, l'Italien Francesco Procopio dei Coltelli, installé à Paris, proposait à ses clients du Café Procope pas moins de 80 parfums différents de glaces et granités !

Glace, crème glacée ou sorbet ?

Si, dans le langage courant, nous avons tendance à utiliser le mot glace pour désigner toutes gourmandises givrées, il n'en va pas de même dans la législation. Le "Code des pratiques loyales des glaces alimentaires" est très strict en matières de désignation.

Le sorbet est un mélange d'eau et de sucres dans lequel aucune matière grasse n'est ajoutée et contenant au minimum 25 % de fruits et/ou de légumes. Pour certains fruits, comme les agrumes, la teneur en fruits peut baisser à 15% et même 5% pour les fruits exotiques ... Le sorbet "plein fruit" contient lui au moins 45% de fruits.

Une glace est un mélange de protéines et de

matières grasses laitières, végétales et/ou d'œuf additionnés de sucres. Elle peut ensuite se décliner sous différentes formes : glace au lait, glace aux œufs ...

La crème glacée est l'association de matières grasses et protéines exclusivement laitières et d'oeuf, ainsi que de sucres. Elle doit contenir au minimum 5% de matières grasses laitières.

A noter que ces différentes spécialités glacées contiennent également de l'air qui permet d'améliorer leur texture. Et si certaines glaces en contiennent plus que d'autres, il est difficile d'obtenir des informations à ce sujet car elles sont vendues généralement au litre. La législation impose cependant un poids minimum au litre.

Est-ce bien raisonnable ?

Deux boules de sorbet, environ 100 kcal, contiennent des vitamines, apportées par les fruits qui le compose. Sa richesse en eau contribue à une bonne hydratation, en particulier en été.

Deux boules de glace ou crème glacée, entre 130 et 180 kcal selon la composition, apportent du calcium et des protéines. Attention cependant aux ajouts d'ingrédients très gourmands qui peuvent faire exploser l'apport énergétique !



BEN & JERRY'S : Caramel Chew Chew est le "chouchou" de l'été. Une crème glacée onctueuse au caramel, des spirales de sauce caramel et des morceaux de caramel fondant enrobés de bon cacao ... Le tout issu du commerce équitable et labellisé Max Havelaar. Pot de 500 ml, 5,50 euros



HÄAGEN-DAZS : Secret Sensations, une nouvelle gamme de desserts glacés pour les fins gourmets. La Crème Brûlée est une vraie gâterie pour le palais : une crème glacée crème brûlée avec un cœur de sauce au caramel et incrustée de petits morceaux de sucre caramélisé. Le Chocolat Fondant est un exquis dessert de crème glacée au chocolat incrustée de petits morceaux de brownies et sublimé par un cœur de sauce au chocolat.

Häagen-Dazs Secret Sensations est élaboré à base d'ingrédients naturels: crème fraîche, lait écrémé, jaunes d'œufs frais et sucre fin. Sans colorant ni arôme artificiel, sans conservateur ni stabilisant. Pack de deux petits pots (2 x 100 ml), 3,90 euros



BUONO & BELLO : Ligne "Originale", saveurs "typiques italiennes", avec l'association de pâte de Pistache de Sicile, coulis d'Amarena extra, brisures de pistaches de Sicile en décor ou l'alliance gourmande de pâte de Noisette du Piémont IGP, coulis de Gianduja extra, brisures de noisettes du Piémont IGP en décor.

Pack d' 1 verre, 2,75 euros



CANDIA : La glace mousse ! et nous rend givrés ... Elle se décline en 3 parfums - Mousse glacée chocolat et chantilly, sauce au chocolat et amandes effilées - Mousse glacée café et chantilly, sauce café et amandes effilées - Mousse glacée vanille et chantilly, sauce caramel et amandes effilées

Pack de 4 pots (4 x 110ml), 2,60 euros



LA LAITIÈRE – Nouvelle gamme, Corbeille de Fruits, pour retrouver toute l'intensité et la fraîcheur des fruits. Des bons fruits, issus d'une même saison, se marient harmonieusement dans un duo de sorbets agrémentés des morceaux d'un troisième fruit. Un véritable bouquet d'arômes mêlant texture et saveurs fruitées, pour révéler des contrastes uniques et surprendre les papilles ! Mûre et Cassis associés à une note de Myrtille, sorbet intense à la Fraise marié à l'acidité de la Rhubarbe et agrémenté de morceaux de Framboise, la Pêche et l'Abricot rehaussés par une touche acidulée de Groseille.

Bac 900 ml, 3,90 euros



OASIS – Sorbets conçus à base de purée et de jus de fruits, sans morceaux, garantis sans colorant ni arôme artificiels et sans conservateur. Leur faible teneur en sucre et leur apport calorique limité en font un plaisir léger d'été.

Parfums : Tropical / Multifruits / Citron / Fraise Framboise / Pomme Cassis Framboise. Bac 1 L, 3,20 euros



PICARD – Les « chics et givrés » sont des glaces – Glace au bloc de foie gras de canard, Sorbet betterave vinaigre balsamique, Glace au pesto, Crème glacée au gingembre et gingembre confit. Bac de 250 ml, prix découverte jusqu'au 26 juin 2011 3,50 euros.

En édition limitée pour l'été : 3 recettes mythiques de cocktails sous la forme de sorbets, agrémentés d'une légère note d'alcool. Sorbet Cocktail façon Mojito, façon Manzana, façon Piña Colada. Bac de 500 ml, prix 4,95 euros.

Exclusivité PICARD : Les glaces Bonne Maman, des crèmes glacées riches en lait et en crème fraîche ainsi que des sorbets avec près de 2/3 de fruits, de l'eau et du sucre. Bac de 750 ml, prix 4,95 euros

DOSSIER
6 RECETTES

Cuisine jaune



S O L E I L

Poivrons farcis

Petit épeautre & ananas
Par Céline M

Risotto

Poivrons jaunes & sauge
Par Mamina

Quinoa en camaïeu

Légumes & menthe
Par Lilibox

Galette de pommes de terre

De ma Grand Mère
Par Chichisandco

Harmonie Méditerranée

Par Fujiko

Granité & salade d'ananas

Aux fruits de la passion
Par Loïc marande

Cuisine jaune



Poivrons farcis

Petit épeautre & ananas

Quand l'ananas s'amuse avec le piquant gingembre et la chaleureuse cardamome, et que le petit épeautre rencontre le poivron, l'assiette s'ensoleille et les papilles se réjouissent !

Ingédients

- 250 g de petit épeautre de Haute-Provence
- 5 poivrons jaunes
- 1 ananas
- 2 grosses échalotes
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de cardamome moulue

Rincer le petit épeautre. Le cuire dans 2 fois son volume d'eau, à feu doux et à couvert, pendant 40 à 45 minutes. Légoutter.

Préchauffer le four à 180°.

Laver les poivrons, les couper environ au 3/4 et les épépiner.

Peler l'ananas et couper la chair en petits dès.

Peler et émincer finement les échalotes, les faire revenir sans coloration dans une cuillerée d'huile d'olive.

Ajouter les dès d'ananas et laisser cuire 4 à 5 minutes.

Ajouter enfin le petit épeautre et les épices. Saler



selon le goût et bien mélanger. Poursuivre la cuisson quelques minutes.

Remplir les poivrons de cette farce, les coiffer de leurs chapeaux et les disposer dans un plat à gratin.

Cuire environ 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient confits.

Risotto

Poivrons jaunes & sauge



Ingédients

Pour 6 :

- 300 g de riz carnaroli
- 5 oignons nouveaux émincés finement
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 l de bouillon de légumes gardé chaud
- 2 poivrons jaunes
- 12 feuilles de sauge fraîche ciselées
- 100 g de parmesan râpé
- 60 g de beurre
- 24 feuilles de sauge
- 4 c. à soupe de farine de riz

Laver et épépiner les poivrons. Les sécher. Couper 4 tranches assez fines dans le sens de la largeur et les réserver. Couper le reste en dés.

Dans une grande poêle, chauffer une cuillerée d'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils caramélisent un peu. Ajouter les dés de poivrons et poursuivre la cuisson pendant 2 ou 3 minutes. Mettre la deuxième cuillerée d'huile, incorporer le riz. Le

nacer en remuant sans cesse pendant 2 minutes. Verser le verre de vin blanc. Après sa complète évaporation, ajouter le bouillon louche après louche. Après 17 minutes, ajouter la sauge ciselée et cuire encore une minute.

Couper le feu. Incorporer le parmesan en remuant vivement, puis ajouter le beurre. Ajuster l'assaisonnement.

Pendant la cuisson du risotto, laver rapidement les feuilles de sauge et les sécher.

Mélanger la farine avec un peu d'eau et une pincée de sel, jusqu'à obtenir un appareil un peu plus fluide qu'une pâte à crêpe. Tremper les feuilles pour les enrober recto-verso et les frire dans quelques cuillerées d'huile pas trop chaude environ 1 minute de chaque côté. Les réserver sur un papier absorbant. Procéder de la même manière avec les tranches de poivron réservées.

A l'aide de l'emporte-pièce ou dans une assiette creuse, dresser le risotto en l'agrémentant avec la sauge frite et la tranche de poivron.

Quinoa en camaïeu

Légumes &
Menthe

Ingédients

Pour 4 personnes :

- 1 sachet et demi de quinoa prêt à l'emploi (soit 375 g cuit)
- 2 tomates oranges
- 2 tomates rouges
- 8 radis roses
- 2 petits oignons nouveaux ou 1 moyen
- 100 g de maïs cuit
- 16 feuilles de menthe verte
- 2 c. à café de graines de fenouil
- Le jus d'un demi citron vert
- Huile d'olive

Préparer l'assaisonnement avec de l'huile d'olive, le jus du citron vert, du sel et du poivre.

Découper les tomates en dés et les radis en grosses lamelles.

Émincer finement les oignons nouveaux.

Rincer et égoutter le maïs en grains, verser les légumes puis le quinoa dans le saladier.

Couper en lanières les feuilles de menthe et les ajouter aux légumes. Assaisonner.

Saupoudrer les graines de fenouil.

Bien mélanger et réserver au frais un quart d'heure avant de servir .



Galette de pommes de terre

de ma Grand Mère



Spécialité du Berry, cette galette se déguste avec une salade, à l'apéritif, ou même au goûter ...
Délicieuse tiède avec un carré de chocolat noir !

Ingrédients

Pour 1 grande galette :

- 1 kg de pomme de terre à purée
- 200 g de beurre demi-sel très mou ou juste fondu
- 300 g de farine
- 1 jaune d'oeuf

Préchauffer le four Th7 ou 210°C.

Cuire les pommes de terre à la vapeur. Les éplucher et les écraser au moulin à légumes.

Ajouter la farine puis le beurre à la purée. Bien mélanger.

Incorporer un peu d'eau tiède et pétrir le tout avec les mains en rajoutant de l'eau si nécessaire afin d'obtenir une boule de pâte.

Étaler cette pâte sur une plaque à gâteaux, d'une épaisseur d'environ 2 cm. Dorer la surface avec un jaune d'œuf.

Dessiner des stries avec une fourchette.

Enfourner et cuire 30 et 45 minutes.

Déguster tiède.

Harmonie Méditerranée

Ingrédients

- 60 g de blancs d'oeuf
- 120 g de sucre
- 3 oeufs
- 2 citrons
- 3 c. à soupe de limoncello
- 60 g de beurre
- 1 c. à soupe de féculle de pomme de terre
- 180 g de sucre
- Des pistaches concassées
- Un zeste de citron en julienne

Lorsque la meringue croquante et sucrée se marie au limoncello curd, c'est une harmonie des contrastes, une parfaite harmonie méditerranéenne.

Préchauffer le four à 100°.

Dans un bol, battre les blancs avec quelques gouttes de citron et incorporer le sucre en 3 fois. Fouetter jusqu'à obtenir une meringue brillante et ferme.

Mettre la meringue dans une poche à douille et former, sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, 12 disques d'environ 8 à 10 cm de diamètre. Cuire 1 heure puis éteindre et laisser sécher plusieurs heures ou toute la nuit.

Faire fondre le beurre au bain-marie. Ajouter les œufs légèrement battus avec le sucre, le jus de citron et le zeste finement râpé de deux citrons et le limoncello.

Cuire une dizaine de minutes, à feu doux, en remuant sans cesse, avant d'ajouter la féculle délayée dans un peu d'eau froide. Cuire une



minute supplémentaire et réserver au réfrigérateur quelques heures.

Sur un disque de meringue, à la poche à douille, dresser une couche régulière de curd. Recouvrir d'un deuxième disque.

Terminer par la valeur d'une belle cuillerée de curd et décorer avec les pistaches et quelques filaments de zestes de citron.

Faire le dressage du dessert au dernier moment, car la crème a tendance à ramollir la meringue.

Granité & salade d'ananas

Aux fruits de la passion



Ce dessert rafraîchissant est idéal à la fin de repas d'été. Il vous donnera un coup de fouet pour atteindre l'ombre d'un arbre et entamer une sieste méritée.

Ingédients

Pour 4 :

- 1 ananas
- 50 cl d'eau en bouteille
- 120 g de sucre
- 1 zeste de citron bio
- Le jus d'un citron jaune
- 2 fruits de la passion
- 1 c. à café d'huile de vanille ou une petite goutte d'extrait de vanille
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Éplucher l'ananas et éliminer le cœur. Chauffer l'eau avec le sucre jusqu'à ce qu'elle frémisse, bien mélanger et laisser refroidir avant de mixer avec 500 g de chair d'ananas et le jus d'un citron jaune.

Verser ce jus dans un grand plat et laisser prendre deux heures au congélateur. Passé ce temps, gratter le granité avec une fourchette. Laisser à nouveau une heure au congélateur.

Couper la chair restante de l'ananas en cubes de 4 mm de côté. Réserver au frigo durant 1 heure avec un 1 zeste de citron.

Retirer le zeste de citron de la salade d'ananas. Ajouter l'huile de vanille ou l' extract de vanille, mélanger.

Dans le fond d'une coupelle ou d'une assiette, dresser 2 ou 3 belles cuillerées de salade. Ajouter 2 grosses cuillerées à soupe de granité. Parsemer de menthe ciselée. Terminer en versant le contenu d'un demi fruit de la passion.

TRINIDAD ❤
le chocolat

...

*Et le nougat
glacé !*



Nougat glacé au chocolat

Noix de cajou & cerises

Ingrediénts

- 80 g de noix de cajou non salées
- 30 g de cerises séchées ou de canneberges séchées
- 1 zeste d'orange non traitée
- 50 g de sucre semoule
- 80 g de miel d'acacia
- 25 cl de crème entière liquide très froide
- 200 g de chocolat noir
- 2 gros oeufs

Pour le coulis :

- 300 g de cerises fraîches
- 30 g de sucre en poudre

Préparation

Faire griller les noix de cajou à sec dans une poêle. Saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre et faire légèrement caraméliser. Laisser refroidir. Concasser avec un rouleau à pâtisserie, ou au mortier avec un pilon.

Fouetter les jaunes avec le sucre.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Le laisser tiédir avant de l'incorporer aux jaunes.

Chauffer le miel jusqu'à l'ébullition.

Battre les blancs en neige. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter le miel bouillant et continuer à battre en laissant un peu refroidir.

Incorporer un tiers des blancs montés au mélange jaunes d'œuf et chocolat. Battre vivement, puis ajouter le reste délicatement.

Monter la crème en chantilly bien ferme.

Ajouter la chantilly au mélange précédent en soulevant délicatement la masse. Incorporer les noix de cajou et les fruits séchés.

Verser la préparation dans un moule à cake en silicone de 22 x 10 cm, ou revêtu d'un film alimentaire. Réserver au congélateur au moins une douzaine d'heures.

Dénoyer les cerises.

Les mixer finement avec le sucre semoule. Filtrer si nécessaire.

Entreposer le nougat glacé au réfrigérateur 30 minutes avant le service. Servir avec le coulis de cerises.



Terrine fraîcheur

Saumon & aneth

Préparation

Préchauffer le four à 175 °.

Laver le citron et râper le zeste très finement.

Couper le saumon en gros cubes.

Dans le bol du robot verser le saumon, le lait, les oeufs, la farine et le zeste du citron. Mixer pour obtenir une préparation homogène. Saler et poivrer.

Prélever dans un bol 5 cuillères à soupe de la préparation, ajouter y le gingembre râpé et l'aneth ciselé. Mélanger.

Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake en silicone, ou sinon tapisser le moule de papier sulfurisé. Lisser avec le dos d'une cuillère à soupe.

Recouvrir de la préparation à l'aneth, lisser et compléter avec le reste de la préparation au saumon. Lisser la surface.

Cuire environ 25 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Laisser refroidir dans le moule. Démouler la terrine juste avant de la découper.

Conseils :

Vous pouvez servir cette terrine accompagnée d'oeufs de poisson et d'une mayonnaise citronnée ou d'une sauce à base de yaourt nature et d'aneth.

Ingrédients

Pour 6 personnes (moule à cake de 25 x 10 cm) :

750 g de filets de saumon sans peau

300 ml de lait demi-écrémé •

3 c. à soupe de farine de blé •

3 oeufs •

1 citron non traité •

1 cm de gingembre pelé •

1 bouquet d'aneth •



L'abricot

(❤ juin à août)

Charnu, velouté et à la belle couleur jaune orangée, il est le fruit de l'abricotier, arbre de la famille des rosacées dont la floraison précoce est annonciatrice du printemps. Sa pleine maturité se situe au mois de juillet, période à laquelle il développe pleinement son délicieux et puissant arôme.

Ce drupe aux formes rebondies, dont le noyau contient une amande comestible, se situe parmi les fruits les plus riches en provitamine A. Sa chair fournit un excellent apport en potassium. Elle est également source de cuivre, de fer, de vitamine C.

Pour bien le choisir, mieux vaut ne pas se fier à sa jolie couleur qui n'est pas gage de maturité. Il doit être charnu, souple au toucher et sans tâche. Et n'espérez qu'il devienne "à point" dans la corbeille à fruit car il cesse de mûrir après la cueillette et s'abîme rapidement.

L'abricot

Tarte aux abricots

Beurre de sauge

Par Aurore

Abricots rôtis

Aux épices & vin doux

Par Lilibox

Cake aux abricots

& aux amandes

Par Sandrine

Crème d'amandes

aux abricots

Par Hèle Heldé

"Gazpacho"

Groseille & abricot

Par Edda

Semifreddo au yaourt

Abricots & muesli

Par Silvia



Tarte aux abricots

Beurre de sauge

Ingédients

Pour 2 :

- 1 rectangle de pâte feuilletée de 20cm x 10cm
- 6 beaux abricots
- 10 petites feuilles de sauge
- 1 beau morceau de beurre
- 3 c. à soupe de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de cassonade

Préchauffer le four à 220°.

Garnir le fond de pâte avec la poudre d'amandes.

Tailler les abricots lavés et séchés en lamelles très fines. Tapisser le fond de tarte avec ces lamelles en les serrant bien. Saupoudrer les fruits de cassonade.

Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter les feuilles de sauge. Laisser dorer le beurre jusqu'à la couleur noisette. Le répartir sur la tarte avec les feuilles de sauge.

Enfourner et cuire 10 minutes. Déguster tiède avec une cuillère de crème.



Un classique hyper rapide, avec le mariage original de la sauge !

Abricots rôtis Aux épices & vin doux

Ingrédients

- 6 abricots •
- 230 ml de Montbazillac (vin blanc • liquoreux)
- 7 à 8 c. à soupe de sirop d'orgeat •
- 1 étoile de badiane •
- 1 c. à café rase de 5 épices •
- 15 g de beurre •
- Quelques pistaches non salées •



Faire fondre le beurre dans une poêle.

Laver, sécher et découper les abricots en oreillons, les déposer dans la poêle et les rôtir à feu très doux de chaque coté.

Dans une casserole, verser les autres ingrédients, faire réduire des 2/3 à feu moyen.

Ajouter les abricots dans la casserole. Déglaçer la poêle avec 1 ou 2 c.à soupe de sirop réduit. Remettre ce jus dans la casserole. Continuer à réduire en arrosant régulièrement les abricots avec le liquide et stopper la cuisson quand c'est sirupeux.

Servir avec une bonne glace à la vanille naturelle et quelques pistaches concassées pour le croquant.

Cake aux abricots & aux amandes



Un cake moelleux associant le fondant des abricots frais et le croquant des amandes.

Ingédients

- 350 g d'abricots frais (poids dénoyautés)
- 60 g d'amandes entières émondées
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre roux
- 3 oeufs
- 160 g de farine avec levure incorporée
- 150 g de beurre fondu et refroidi

Préchauffer le four à 180°.

Dans une casserole, faire bouillir 10 cl d'eau avec le sucre en poudre afin d'obtenir un sirop. Ajouter les abricots dénoyautés et coupés en 4. Mélanger, baisser le feu et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Les abricots doivent être fondants. Les égoutter et conserver le sirop obtenu.

Dans une poêle, faire revenir les amandes, à sec, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées sur toutes les faces. Les concasser grossièrement.

Dans un saladier, fouetter les oeufs avec le sucre roux jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter progressivement la farine en mélangeant bien jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Faire fondre le beurre et l'ajouter à la pâte.

Incorporer les amandes concassées et, délicatement, les abricots précuits.

Verser la préparation dans un moule à cake, beurré et fariné si nécessaire. Enfourner et cuire 40 minutes.

Sortir le cake du four. Le laisser tiédir quelques minutes puis le piquer avec la pointe d'une aiguille à tricoter avant de l'arroser avec quelques cuillerées de sirop.

Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Crème d'amandes

Aux abricots

Ingédients

- 12 abricots
- 2 verres de lait
- 2 jaunes d'oeuf
- 50 g de sucre en poudre
- 100 g de poudre d'amandes

Préchauffer le four à 180°.

Faire bouillir le lait.

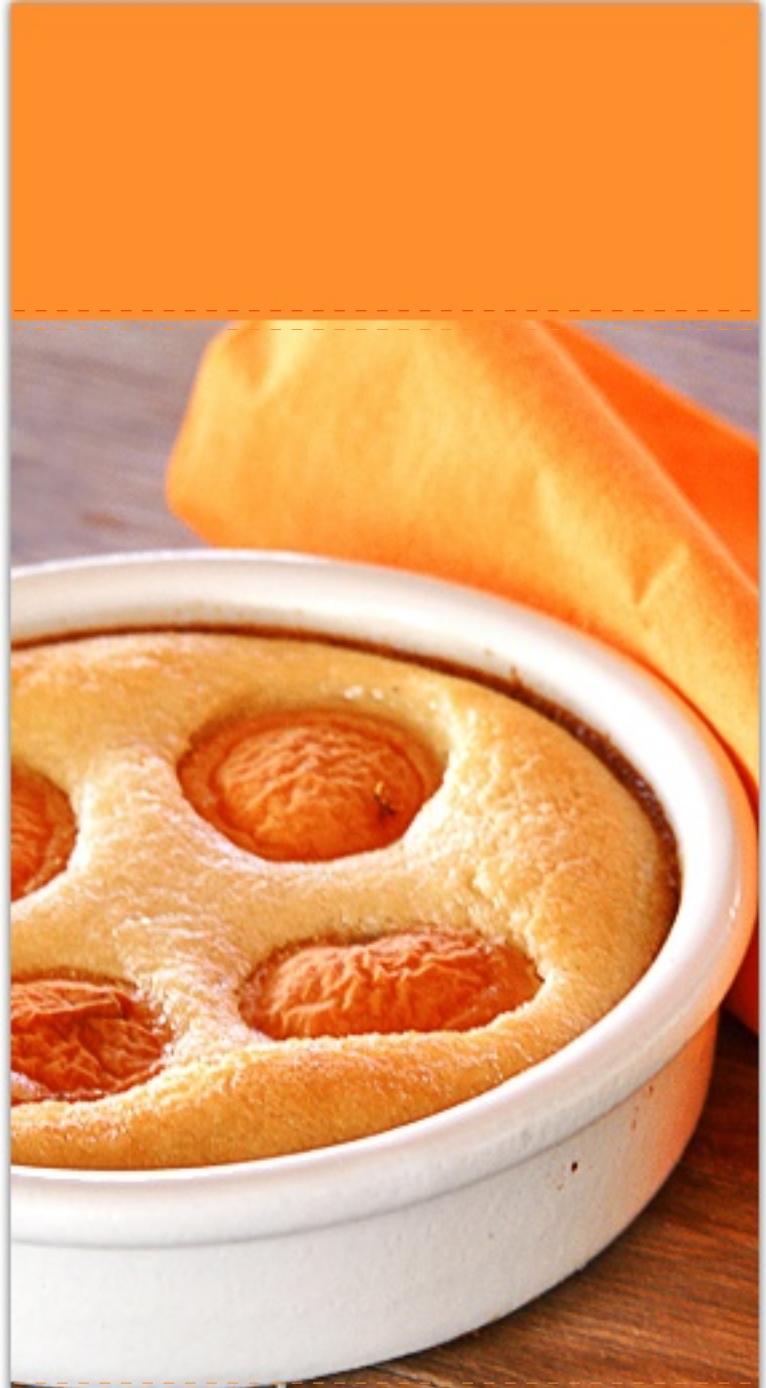
Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la poudre d'amandes. Verser le lait chaud et bien mélanger.

Répartir une couche de préparation dans des petits plats individuels.

Couper les abricots en deux, les dénoyauter et les répartir dans les plats. Recouvrir avec le reste de la préparation.

Enfourner environ 15 minutes. Déguster tiède ou froid.

Pour accentuer la saveur des amandes, il est possible d'ajouter une petite goutte d'extrait d'amandes amères.



“Gazpacho” Groseille & abricot

Ingédients

Pour 4 :

- 250 g de groseilles blanches
- 250 g de groseilles rouges
- 160 g de sucre semoule (ou plus selon l'acidité des groseilles)
- 4 abricots bien mûrs

Dans un récipient, faire macérer les groseilles entières dans le sucre pendant au moins dix minutes. En réserver quelques unes entières pour la décoration.

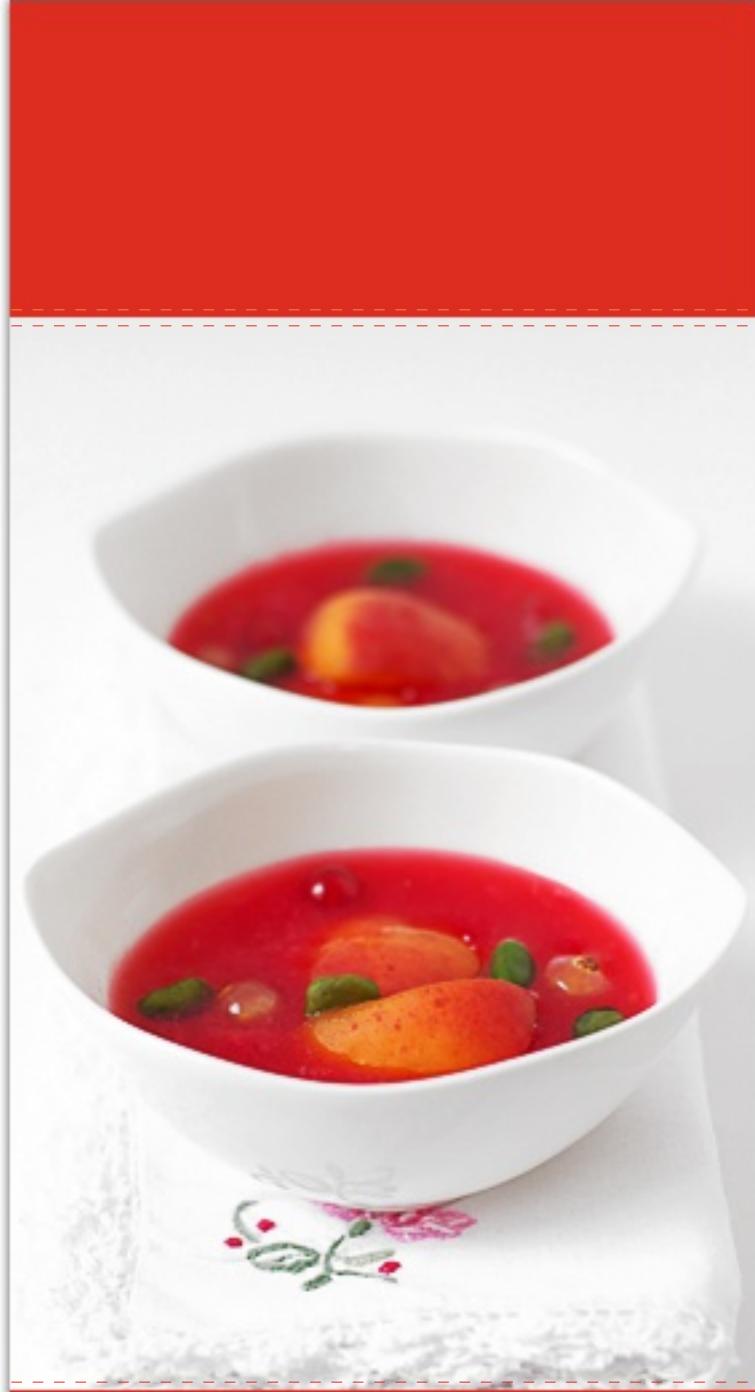
Passer le tout au moulin à légumes et ajouter un verre d'eau. Bien mélanger, goûter et ajuster la quantité de sucre.

Réfrigérer au moins une heure.

Couper en deux les abricots et les dénoyauter.

Verser dans des coupelles ou des assiettes creuses. Ajouter deux oreillons d'abricots et quelques groseilles entières dans chaque coupelle. Servir bien frais.

Ajouter éventuellement quelques pistaches, pour la couleur.



Semifreddo au yaourt

Abricots & muesli



Ingrédients

- 200 g yaourt
- 1 blanc d'oeuf
- 40 g sucre

- 350 g abricots
- 50 g sucre
- 1/4 de jus de citron

- 4 abricots
- 4 c. à soupe de muesli

Dans un récipient, fouetter légèrement le yaourt.

Monter les blancs d'oeufs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter le sucre petit à petit et continuer à fouetter.

A l'aide d'une spatule, incorporer les blancs en neige au yaourt en mélangeant délicatement de haut en bas pour ne pas casser les blancs. Répartir la préparation dans des moules à muffins en silicone. Congeler au moins 6 heures.

Préchauffer le four à 180°.

Laver et sécher les abricots, les couper en deux et les dénoyauter.

Les disposer dans un plat à gratin, les arroser avec le jus de citron et les saupoudrer avec le sucre. Enfourner et cuire 20 minutes.

Sortir le plat du four, laisser tiédir et enlever la peau. Mixer la pulpe et le jus de cuisson jusqu'à l'obtention un coulis bien lisse. Réserver au réfrigérateur.

Sortir le semifreddo 10 minutes avant de le déguster.

Répartir le coulis au fond des assiettes. Démouler les semifreddo et les disposer sur le coulis. Décorer chaque semifreddo avec de fines lamelles d'abricot et une cuillère à soupe de muesli. Couper les abricots restants en petits morceaux et les disposer autour dans le coulis.

Recette et photo de Silvia,
<http://www.savoirsetsaveurs.com>

Rencontre avec ...

Gontran Cherrier

La boulangerie, la pâtisserie, Gontran Cherrier est tombé dedans quand il était petit ! Son enfance a le parfum du bon pain qui cuit, celui des fournées qui se succédaient dans la boulangerie de ses parents.

Avant de suivre les traces familiales en ouvrant sa propre boulangerie, Gontran fait ses classes à l'Ecole Ferrandi puis l'Ecole de Boulangerie et de Pâtisserie de Paris. Il se nourrit ensuite de rencontres et expériences avec, entre autres, Alain Passard et Alain Senderens avant d'explorer les différentes facettes de son métier et de parcourir le monde en faisant quelques haltes, notamment en Russie, Roumanie, Chine, Maroc, Italie ...

Par la suite, on le découvre, avec plaisir, animateur d'émissions TV culinaires et auteur de plusieurs livres chez Hachette. C'est finalement au 22 rue Caulaincourt qu'il pose ses valises en décembre dernier pour ouvrir sa boulangerie "qui ressemble au pain qu'il aime".

Gontran a répondu à nos questions avec le naturel qui le caractérise et ce sourire ... Si on osait, on dirait craquant comme son pain !



Y! : Qu'est-ce que le mot Yummy évoque pour toi ?

GC : D'abord la gourmandise, quelque chose de très attirant dont on a très envie ! **XXX**

Y! : Quel ton ingrédient le plus Yummy ?

GC : J'adore le citron confit ... J'adore vraiment ça ! Ce côté très puissant du citron avec ce côté très salé. J'en mets partout ... Avec le tarama ... Avec le pain ... J'adore le mixer avec du fromage, par exemple, et le tartiner sur du pain. J'utilise parfois l'écorce, parfois la pulpe. En ce moment, je fais une tarte aux agrumes, avec des segments d'orange et de pamplemousse, une crème de pistache au citron confit et je termine en saupoudrant d'amandes et de graines d'anis vert.

Y! : Quel est ton ustensile le plus Yummy, celui qui t'est le plus indispensable ?

GC : Ce sont les lames de rasoir du boulanger. J'ai toujours des lames de rasoir dans mon sac... Aujourd'hui, à l'école, il est interdit de scarifier avec une lame de rasoir, mais la lame de rasoir reste l'ustensile le plus simple et le plus efficace qui soit.



Y! : Quel est ton souvenir le moins Yummy ?

GC : C'est lorsque j'ai participé au concours du Croque-en-bouche. On nous avait demandé de réaliser une pièce montée transportable. Je fais ma pièce montée, je la monte, je finis, je vais pour la transporter et ... Splash ! Elle tombe littéralement, il ne reste plus rien ! Je crois que je me souviendrai toujours de ce moment ... Le moment où tu la vois s'écrouler. Tu te dis que ce n'est pas possible, pas possible... Et tu es là et il te reste juste un gros tas de choux... Tu as beau essayer tout ce que tu veux, il n'y a rien faire !

Y! : Quel est ton souvenir le plus Yummy ?

GC : C'est la teurgoule de ma grand-mère, une spécialité normande : le riz à la cannelle cuit au four. C'est une terrinée de riz. Tu fais cuire le riz dans une terrine pendant trois, quatre, cinq heures et ça se souffle. C'est du riz, du lait entier, un peu de sucre, de la cannelle ... beaucoup de cannelle ! Et, en fait, là, pendant la cuisson, tu as une croûte très épaisse qui se forme. Et après ça souffle vraiment et tu as une belle croûte bien épaisse à tomber à la renverse... Et tu la casses ... C'est tellement bon ! J'adore ça. D'autant plus que c'est plein de bons souvenirs pour moi...



Propos recueillis par Dorian.

Vous pouvez retrouver tous les pains de Gontran Cherrier, avec de nombreux parfums, du matin au soir, chaque jour de la semaine, à toutes les saisons, au quotidien ou pour la fête, à la boulangerie Gontran Cherrier, 22 de la rue Caulaincourt dans le 18e arrondissement de Paris. Si sa baguette aux céréales est la reine incontestée de la boulangerie, d'autres délices vous attendent comme des pains au curry et céréales pour accompagner les viandes ou celui au pois chiche et citron pour sublimer les poissons.

Vous découvrirez aussi bien d'autres "bonnes choses" ! Comme sa tarte aux agrumes et à la pistache ainsi que des tartes, salées ou sucrées, insolites et saisonnières. Ou des buns colorés et parfumés, des focaccias classiques ou pas, des sandwichs, des tartines ... etc ... Ou son Kouign Aman (qui peut se décliner en version encore plus gourmande ! C'est possible, tournez donc la page ...)

Et tout cela dans le respect de notre terre, des saisons, de la proximité des maraîchers.

Plus d'informations : www.gontrancherrierboulanger.com



Crédit photo : Marie Taillefer



Kouign Aman très gourmand ...



Credit photo : Dorian



Good save the Kouign !

Une recette inspirée par l'irrésistible Kouign Aman de Gontran Cherrier que vous pouvez bien sûr aussi déguster nature.

Ingrédients

- 1 Kouign Aman de Gontran Cherrier
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- 1 ou 2 c. à soupe de mascarpone
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1/4 de citron confit au sel
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 dizaine de pistaches émondées
- 1 douzaine de fraises bien parfumées
- Du sucre glace pour décorer

Préparation

Commencez en coupant en deux, dans la hauteur, le Kouign Aman. Vous pouvez aussi faire trois tranches et enlever le centre, pour avoir moins d'épaisseur de Kouign Aman.

Réservez dans tous les cas les deux tranches extérieures.

Préparez ensuite le sirop aux deux citrons. Versez dans une petite casserole le sucre en poudre, deux cuillères à soupe d'eau, le jus de citron vert et le citron confit. Portez le tout à ébullition et laissez réduire jusqu'à obtenir un joli sirop pas trop serré. Laissez refroidir.

Préparez la crème.

Montez la crème en chantilly bien ferme, ajoutez une cuillère à soupe de sucre glace et battez encore. Ajoutez le mascarpone et la moitié du sirop puis battez rapidement une dernière fois.

Réduisez les pistaches en poudre.



Crédit photo : Dorian

Montez enfin le Good save the Kouign. Tartinez généreusement la moitié du dessous du Kouign avec la crème puis répartissez les fraises. Arrosez généreusement avec le sirop restant puis saupoudrez avec les pistaches et du sucre glace.

Placez la deuxième tranche de kouign par dessus et saupoudrez de quelques pincées de pistaches et de sucre glace.

Servez sans attendre.

A red, handwritten-style signature or logo, possibly belonging to the author or a brand, located at the bottom right of the page.

L'origine du nom de cet entremets, toujours beau et léger, est incertaine. Il semblerait qu'il fut inventé au XVIII^e siècle en l'honneur de l'épouse du roi d'Angleterre, George III, qui s'appelait Charlotte.

Composée de biscuits à la cuillère et de crème bavaroise, la charlotte est désormais un grand classique qui se décline à l'infini. Dans cette version, elle est en robe d'été, innondée de fruits jusque dans la crème.

EDDA ❤️ la pâtisserie



Charlotte aux fruits des bois

Ingédients

Pour 8 personnes

Gelée de fruits rouges :

- 300 g de fruits frais mixés (ou de pulpe) fraises, framboises...
- 60 g de sucre semoule
- 6 feuilles de gélatine (12 g) réhydratée dans l'eau froide

Biscuits à la cuillère :

- 3 oeufs (150 g environ)
- 80 g de sucre semoule
- 80 g de farine tamisée
- sucre glace

Bavarois aux fruits des bois :

- 350 g de lait frais entier
- 200 g de fruits frais mixés (ou de pulpe): fraises, framboise, myrtilles, mûres..
- 100 g de sucre semoule
- 4 jaunes d'oeufs
- 5 feuilles de gélatine (10 g) réhydratée dans l'eau froide
- 300 g de crème fleurette
- 400 g de fruits rouges ou des bois pour le décor.

La gelée :

Porter à peine à ébullition la pulpe de fruits, éteindre et incorporer la gélatine préalablement pressée. Mélanger. Laisser légèrement tiédir puis verser dans un moule de 20 cm de diamètre tapissé de papier film.

Couvrir la surface de papier film et mettre au congélateur au moins trois heures.

Les biscuits :

Préchauffer le four à 180°C et préparer deux plaques de

cuisson couvertes de papier cuisson.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Fouetter, au batteur, les blancs pendant 5 à 10 minutes en incorporant le sucre semoule en 3 fois. Lorsqu'ils sont fermes et brillants, ajouter les jaunes tout en continuant de battre pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer délicatement la farine en opérant de bas en haut de manière à garder l'air. Verser dans une poche à douille lisse n°12.

Sur une des plaques, former un disque de pâte de 22 cm de diamètre. Sur l'autre, dresser des biscuits de 12 cm de long en les espaçant d'1/2 cm. Saupoudrer de sucre glace, attendre 5 minutes et saupoudrer à nouveau.

Cuire les biscuits 15 minutes environ et le cercle 20 minutes environ. Ils doivent être blonds, nacrés et encore souples. Laisser tiédir avant de les détacher.

Poser un cercle à entremets de 22 cm de diamètre et de 10-12 cm de haut sur un plat. Chemiser le bord de biscuits à la cuillère puis poser le disque de biscuit au fond du moule.

Le bavarois :

Passer les fruits mixés au tamis (facultatif). Mélanger les jaunes d'oeufs et le sucre. Porter le lait à ébullition. En verser 1/3 doucement sur les jaunes en mélangeant. Incorporer le reste

Préparation

de lait. Tout remettre dans la casserole et ajouter la pulpe de fruits. Cuire à feu doux comme une crème anglaise, jusqu'à 83°C (à la nappe : en passant le doigt sur la cuillère la trace devra rester nette). Ne pas faire bouillir !

Eteindre, incorporer la gélatine essorée. Transférer la crème dans un récipient froid, couvrir de papier film et mettre au congélateur un quart d'heure. Pendant ce temps fouetter la crème fleurette bien froide jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. L'incorporer délicatement à la crème aux fruits par mouvements circulaires du bas vers le haut.

Montage :

Verser la moitié de la crème bavaroise sur le disque de biscuit au fond du cercle. Répartir la gelée de fruits rouge, encore froide, puis ajouter le reste de crème bavaroise. Faire prendre au congélateur 2 heures.

Laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Décorer avec des fruits des bois frais.

Conseils : Pour gagner du temps, préparer les biscuits à la cuillère et la gelée la veille. Le jour J, il ne vous restera qu'à réaliser le bavarois. Une fois la charlotte prête, elle se congèle très bien. Il suffira de la faire décongeler au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir. Décorez de fruits frais au dernier moment.

La courgette

(❤ mai à septembre)

Comme son nom l'indique clairement, ce fruit appartient à la famille des courges et, parce qu'il est cueilli très jeune, bien avant sa maturité, c'est tout naturellement qu'on l'a affublé du suffixe diminutif -ette.

Absolument inconnue en Europe avant le XVII^e siècle, la courgette, qu'on imagine Italienne tant sa popularité est grande dans la cuisine Transalpine, est en réalité Américaine et a nourri, pendant plusieurs millénaires, les peuples d'Amérique centrale avant de devenir un ingrédient incontournable de la gastronomie méditerranéenne.

Faiblement calorique et composée à 95% d'eau, la courgette est un aliment "santé" par excellence grâce à sa forte densité en minéraux, potassium, magnésium et calcium, à sa richesse en fibres et à un apport vitaminique diversifié, notamment de la vitamine C, B3 et provitamine A. Bonne à manger, la courgette, fraîchement coupée, est aussi utile pour soulager les coups de soleil.

Orzotto aux courgettes

Chèvre & noisettes

Par Very easy kitchen

Crumble de courgettes

Roquette & chèvre

Par TitAnick

Courgettes farcies

Ricotta & parmesan

Par Dan

Raviolis poêlés

Courgette & coppa Corse

Par Delphine H

Tartare de saumon

Courgette & pistaches

Par Upside down girl

Confiture de courgette

Gingembre & citron

Par Kouky



Orzotto aux courgettes

Chèvre & noisettes



Cuites comme un risotto, les pâtes s'associent à la courgette et au chèvre pour un résultat étonnant.

Ingrédients

Pour 2 personnes:

- 100 g de petites pâtes Orzo ou Avoine
- 1 courgette
- 1 branche de romarin
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 0,5 l de bouillon de légume
- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g de noisettes
- 1 petit chèvre sec

Laver la courgette et parer la courgette. La couper en petits dés.

Dans une poêle, avec un peu d'huile d'olive, faire revenir l'oignon et l'ail émincés, sans coloration. Ajouter les pâtes et les faire cuire, en remuant, une minute environ.

Mouiller avec le vin blanc. Lorsque le vin est absorbé, ajouter une louche de bouillon. Cuire jusqu'à absorption puis ajouter une seconde louche de bouillon et les dés de courgette. Lorsque le liquide est absorbé, ajouter le fromage de chèvre émietté en mélangeant bien. Couper le feu et ajuster l'assaisonnement.

Couvrir le plat et laisser reposer une ou deux minutes.

Pendant ce temps, faire griller les noisettes. Servir avec un brin de romarin, quelques copeaux de chèvre sec et quelques noisettes grillées.

Crumble de courgettes

Roquette & chèvre



Le mélange roquette /courgette est super ! Si vous n'en avez pas remplacez-la par de la menthe. Vous pouvez déguster ce gratin avec des côtelettes

Ingédients

Pour 4 à 6 :

- 750 g de courgettes
- 150 g de roquette
- 1 oignon
- 150 à 200 g de chapelure
- 80 à 100 g de beurre salé
- 200 g de fromage de chèvre type bûche
- 2 c. à soupe de pignons
- Huile d'olive

Rincer et éponger 100 g de feuilles de roquette avec les queues. Mixer avec un filet d'huile d'olive. Saler.

À la fourchette, mélanger le beurre ramolli, la chapelure et les pignons.

Préchauffer le four à 210°.

Dans un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon et les courgettes tranchées finement. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes. Ajouter le chèvre coupé en dés, laisser fondre.

Incorporer le pesto de roquette, ajuster l'assaisonnement.

Mettre le mélange dans un plat à gratin, couvrir avec les 50 g de feuilles de roquette restantes, ciselées. Terminer par le crumble.

Enfourner une trentaine de minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Courgettes farcies

Ricotta & parmesan



Des petits farcis au fromage parfumé à la noix de muscade et au thym... ils sont croquants et fondants à la fois.

Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 4 petites courgettes •
- 250 g de ricotta •
- 50 g de parmesan râpé •
- 2 pincée de noix de muscade râpée •
- 2 c. à soupe de persil ciselé •
- 1 c. à soupe de thym frais •
- 1 oeuf battu •
- Huile d'olive •

Préchauffer le four à 220°.

Laver, parer les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à café.

Verser 5 c. à soupe d'huile d'olive dans un plat allant au four. Y déposer les courgettes, côté peau vers le bas. Saler et poivrer l'intérieur.

Dans un saladier, mélanger la ricotta avec le parmesan, la noix de muscade, l'oeuf, le persil et le thym. Poivrer.

Farcir les courgettes avec la préparation. Poivrer et verser un filet d'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire 25 à 30 minutes en arrosant régulièrement avec l'huile de cuisson.

Servir avec quelques grains de fleur de sel.

Raviolis poêlés

Courgette & coppa Corse



Si vous aimez les raviolis "home made" testez-les poêlés, c'est incroyablement bon !

Ingrédients

Pour 2 personnes, 12 à 14 raviolis :

- 100 g de farine de blé •
- 1 oeuf •
- 2 c. à soupe d'huile d'olive •
- 1 courgette •
- 1 c. à soupe de ricotta •
- Un peu de thym frais •
- 2 c. à soupe de persil plat ciselé •
- 1 gousse d'ail •
- Paprika •
- Quelques feuilles de basilic •
- Quelques feuilles de citronnelle •
- 4 fines tranches de coppa •

Mettre la farine dans un récipient, ajouter une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Creuser un puits et casser l'oeuf au milieu. L'incorporer à la farine et pétrir 10 minutes. Former une boule. Laisser reposer 30 minutes.

Laver et parer la courgette, la couper en petits dés. Chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Frotter la gousse d'ail. Ajouter les dés de courgette, les cuire 15 minutes avec le thym, le persil plat et le paprika. Hors du feu, mélanger avec la ricotta. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

A l'aide d'un laminoir, réaliser des plaques de pâte. Utiliser un espacement important au début, réduire l'espacement au fur et à mesure afin d'obtenir de fines plaques. Déposer une plaque de pâte sur un plan de travail fariné, placer 1 c. à café de farce à distance régulière. Humidifier les contours à l'aide d'un pinceau et recouvrir

d'une nouvelle plaque de pâte. Marquer les contours de la farce à l'aide de vos doigts. Découper les raviolis à l'aide d'une roulette à raviolis (ou d'un couteau). Les débarrasser sur une plaque farinée en attendant la cuisson. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Y faire cuire les raviolis 3 à 4 minutes. Les égoutter sur un papier absorbant.

Faire griller la coppa, coupée en morceaux, dans une poêle chauffée à blanc. Réserver sur un papier absorbant.

Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive, ajouter les raviolis, saler, poivrer et bien remuer. Laisser cuire quelques minutes. Une minute avant la fin, ajouter la citronnelle et le basilic ciselés. Servir chaud avec les chips de coppa.

Tartare de saumon

Courgette & pistaches



Un tartare rafraîchissant où la courgette croquante vient balancer le moelleux du saumon cru.

Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 petits pavés de saumon frais
- 50 g de pistaches salées ou natures
- 1/2 courgette
- 1/2 poignée de coriandre fraîche ciselée
- 1/2 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive

Si les pistaches sont natures, les torréfier 5 minutes au four, à 170°.

Eplucher la courgette et la couper en tous petits dés.

Ôter la peau du saumon et le couper en petit dés.

Dans un bol, mélanger délicatement, avec les mains c'est l'idéal, le saumon, la courgette, les pistaches concassées grossièrement et la coriandre.

Assaisonner avec la vinaigrette réalisée avec l'huile d'olive et le citron.

Goûter et saler si nécessaire.

Confiture de courgette

Gingembre & citron



La courgette ayant un goût assez neutre, le citron et le gingembre sont très présents et donnent une fraîcheur particulière à cette confiture. Peu sucrée, elle peut même être consommée comme un chutney par les amateurs du sucré salé, en accompagnement de certains plats.

Ingrédients

Pour un pot de confiture :

- 1 courgette de 160 g •
- 80 g de sucre •
- 1 cm de gingembre frais •
- Le jus et le zeste d'un citron •
- 1 pincée d'agar agar •

Laver et sécher la courgette. La râper grossièrement.

Mettre, dans une cocotte allant au micro ondes, la courgette avec le jus et le zeste du citron. Couvrir et faire cuire à la puissance maximum par tranches de 2 minutes.

La courgette va rendre son eau et cuire sans ramollir totalement. Veiller à la garder al dente.

Ajouter le sucre et le gingembre râpé. Remettre à cuire, à découvert, au micro onde 2 à 3 minutes supplémentaires.

Mélanger, ajouter une pincée d'agar- agar dilué dans une petite cuillère d'eau, remettre à cuire pour amener à ébullition 30 secondes à 1 minute.

Verser dans un pot ébouillanté et séché. Refermer et placer tête en bas jusqu'à refroidissement.

Les tomates

Rafraîchissante, parfumée, de toutes les formes et de toutes les couleurs, la tomate est incontestablement une des stars de l'été. Par Tiuscha.

Péripole gourmand de la tomate

Originaire d'Amérique Centrale, la tomate, qui tient son nom de "tomatl" en langue aztèque, a été découverte en même temps que le Nouveau Monde. Mais il lui faudra un siècle avant d'arriver en Europe où elle sera principalement cultivée en Espagne et en Italie. On la soupçonnera longtemps d'être toxique, ce qui est le cas de son feuillage. C'est seulement à partir XVIIIème siècle qu'on l'appréciera enfin dans l'assiette.



Tomate, ma pomme d'amour

Surnommée pomme d'or (pomodoro en italien) ou pomme d'amour, la tomate est un légume-fruit de la famille des solanacées, qui pousse sur les balcons.

Malgré plus de 12 000 variétés existantes, seule une dizaine sont présentes sur les étals, de mai à octobre, depuis la tomate cerise jusqu'aux généreuses coeurs de bœuf. Côté couleurs, variez les plaisirs avec la tomate noire de Crimée à la robe sombre, la verte et marbrée Green Zebra, la douce et jaune tomate Ananas ou, si vous les trouvez, testez le téton de Vénus ou la tomate des Andes, aux formes étonnantes.

On choisira la tomate bien parfumée, d'une couleur vive, lisse et brillante, avec ses tiges et feuillages bien verts, gage de fraîcheur. Puis, on la stockera à température ambiante car comme tout fruit exotique, la tomate craint le froid. On la consommera sous 4 jours environ pour bénéficier de ses vitamines.

Crue ou cuite, elle a tout bon !

Composée en majorité d'eau, la tomate est hydratante et hypocalorique. Seulement 15 kcal /100g. Elle est riche en vitamines, notamment C et E, ainsi qu'en sels minéraux. Elle stimule l'appétit et aide à la digestion. Attention toutefois aux intestins sensibles qui peuvent ne pas supporter son acidité ainsi que les fibres contenues dans la peau.



Cuite, elle délivre en quantités plus importantes le lycopène, un caroténoïde antioxydant qui aurait des effets protecteurs contre certains cancers et contre les agressions cutanées. Varier donc sa consommation, crue et cuite.

Crue, elle se consomme surtout à la croque-au-sel, en salade estivale, comme la célèbre Caprese composée de tomate et mozzarella, frottée sur du pain à l'ail (pa amb tomaquet catalan), en "eau" désaltérante, en jus corsé, en gazpacho rafraîchissant voire en cocktail, tel le Bloody Mary. La tomate peut être utilisée en tarte, voire même tarte tatin. On la cuisine en coulis, sauce, condiment type ketchup. On la farcit crue aussi bien que cuite. On prépare des tomates confites ou séchées que l'on conservera pour l'hiver. On la déguste enfin en soupe chaude aux premiers jours de l'automne. Sans oublier la confiture de tomate verte.



Les tomates Cerise, Cocktail ou Groseille s'emportent en pique-nique ou s'invitent à l'apéritif, composent des garnitures décoratives, habillent les tartes, se piquent sur les brochettes et se grignotent en délicieuses sucettes façon pomme d'amour.

La cœur de bœuf, de belle taille, bien charnue et parfumée, sans pépins, est idéale à farcir et parfaite en salade. Pour les farcis, on peut encore employer la tomate Marmande ou la Saint Pierre.

La Roma et la San Marzano, de forme allongée, dite olivette, possèdent une chair ferme, peu juteuse, adaptée aux tartes, soupes, coulis et sauces.

La rose de Berne, la tomate Ananas et la noire de Crimée sont choisies pour leur couleur, leur saveur douce et leur faible acidité, comme les plus rares variétés blanches.

Rouge passion

Certains producteurs et chefs de cuisine s'enflamme pour la tomate, comme Bruno Adonis, spécialiste de la tomate en Vaucluse ou le chef Avignonnais Christian Etienne et son fameux menu "tomate".

Parmi les livres de cuisine dédiés à la tomate, citons, entre autres, "La tomate, 10 façons de la préparer" de Jean-François Mesplede aux Editions l'Epure, "J'aime et je cuisine la tomate" de Yann Leclerc chez Rustica, "Tomates, je vous aime" de Mireille Gayet aux Editions du Sureau, "Les tomates" de Serge Schall, éditions Plume De Carotte ou encore "Tomates anciennes et gourmandes" de Linda Louis, éditions La Plage.

Le saviez-vous ?

La tomate apprécie la musique ! Certaines mélodies favoriseraient la croissance des tomates. Selon une étude menée au milieu des années 90, des plants de tomates qui "écoutaient" trois minutes par jour de musique, à l'aide d'un radiocassette ordinaire placé à leur pied, voyaient leur rendement multiplié par vingt !





Tartelettes rustiques aux tomates

Ingrédients

Pour 8 tartelettes:

200 g de farine •
200 g de ricotta •
100 g de beurre pommade •
2 c. à soupe de basilic ciselé •
Sel •

20 g de parmesan râpé •

50 g d'huile d'olive •

50 g de feuilles de basilic fraîches •
1 gousse d'ail •

40 g de pignons de pin •

7/8 tomates cerises par tartelette •

Préparation

La pâte:

Mélanger tous les ingrédients dans le bol d'un robot jusqu'à obtention d'une boule. La fimer et la réserver 30 minutes au réfrigérateur.

Le pesto:

Pendant que la pâte repose, laver et sécher les feuilles de basilic.

Mixer le basilic, le parmesan, la gousse d'ail écrasée et les pignons torréfiés (quelques minutes au four à 100°). Lorsque l'appareil forme une pommade, continuer à mixer en ajoutant l'huile d'olive petit à petit.

Préchauffez le four à 200°C.

Abaïsser la pâte sur une surface farinée et couper des cercles de 12 cm. Affiner les bords en passant le rouleau.

Au centre des ronds, déposer une noix de pesto ainsi que quelques tomates de couleurs différentes. Rabattre les bords de la pâte en faisant des plis. Coller éventuellement les plis en les humidifiant à l'aide d'un pinceau. Pour obtenir une jolie couleur, badigeonner légèrement la pâte et les tomates avec un pinceau imbibé d'huile d'olive.

Enfourner les tartelettes pendant 20 minutes. Déguster chaudes ou tièdes.

Tartare de tomates & mozzarella

Ingrédients

pour 4 personnes:

- 8 petites tomates
- 2 belles boules de mozzarella de bufflonne
- Une quinzaine de feuilles de basilic
- Crème de balsamique
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation

Peler les tomates en les ébouillantant. Les couper en quartiers et les épépiner.

À l'aide d'un couteau à lame fine et bien aiguisée, couper la moitié des tomates en dés de 2 à 3 mm de côté, comme un tartare. Réserver.

A l'aide d'une mandoline, couper la moitié des tomates restantes en tranches d'1 mm d'épaisseur et l'autre moitié en tranches de 2 mm. Réserver.

Couper une boule de mozzarella en fines lamelles, et l'autre en tartare en faisant des dés de la même taille que ceux des tomates.

Ciseler finement le basilic, mettre quatre belles feuilles de côté pour la décoration.

Mélanger intimement les dés de tomates et de mozzarella avec le basilic ciselé. Assaisonner de sel, poivre et d'un peu d'huile d'olive.

Disposer dans un cercle les lamelles de tomates épaisses de façon à tapisser le fond, Recouvrir de quelques tranches de mozzarella avant de poser une couche de tranches de tomates fines. Ajouter un peu de tartare de tomates-mozzarella-basilic, tasser, donner un tour de poivre du moulin. Décorer d'une belle feuille de basilic et ajouter quelques traits ou gouttes de crème de balsamique selon le goût.



*La cuisine
des vacances #1*







Tapenade noire

- 200 g d'olives noires à la grecque dénoyautées • 7 filets d'anchois à l'huile non dessalés • 1 ou 2 gousses d'ail • Huile d'olive • 1 c. à soupe de câpres

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot mixeur, à part l'huile d'olive. Mixer finement ou grossièrement selon vos goûts. Ajouter 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive en filet, tout en continuant de mixer, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Variante : Tapenade aux olives noires & avocat

- Avoucanado - plus douce et onctueuse.
Diviser les quantités d'ingrédients ci-dessus par 2. Mixer les finement avec 2 avocats mûrs et 2 c. à soupe de jus de citron. Ajouter ensuite une c. à soupe d'huile d'olive.

Tapenade verte au thon

- 200 g d'olives vertes dénoyautées • 50 g de thon à l'huile d'olive • 1 c. à soupe de câpres • 1 gousse d'ail • Huile d'olive

Égoutter le thon.

Mettre dans le bol d'un robot mixeur tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Mixer finement ou grossièrement en fonction de vos goûts. Ajouter 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive en filet tout en continuant de mixer, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Sacristains aux noisettes & saucissons

- 1 pâte feuilletée • 1 œuf • 40 g de noisettes • 50 g de saucisson

Préchauffer le four à 200°.

Battre l'œuf en omelette. Hacher grossièrement les noisettes. Couper le saucisson en petits dés. Badigeonner d'œuf la surface de la pâte feuilletée. Répartir les noisettes et le saucisson sur la moitié de la pâte. Replier la partie vierge par-dessus. Appuyer légèrement pour coller la pâte.

Découper des lanières d'environ 1,5 cm de large. Former des torsades : tenir les morceaux de pâte par chaque bout et tourner en sens inverse. Les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé, en les espacant car la pâte va gonfler. Enfourner et cuire 12 à 15 minutes.

Suggestions : les sacristains peuvent se décliner en de nombreuses versions pour s'adapter à toutes les envies. Fromages, anchois, oignons, rondelles de courgettes grillées, chorizo, olives, tomates séchées ... etc ...





Rillettes de sardines & ciboulette

- 2 boites de filets de sardines à l'huile d'olive (70 g égoutté x 2) • 120 g de fromage à tartiner
- 1 citron vert • 1/2 c. à café de gingembre moulu • 6 ou 7 brins de ciboulette

Écraser les sardines à l'aide d'une fourchette. Ajouter le jus du citron, le gingembre moulu et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Mélanger puis incorporer le fromage à tartiner. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Rillettes de thon aux épices

- 1 boite de thon à l'huile d'olive (100 g égoutté) • 75 g de fromage à tartiner • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de Ras el hanout • 1 c. à café de coriandre ciselée

Égoutter le thon. L'écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter le citron, les épices et la coriandre. Saler et poivrer. Mélanger puis incorporer le fromage à tartiner. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Suggestions : varier les poissons (maquereaux, saumon ...) les épices et les herbes aromatiques. Et pour une version encore plus originale, ajouter une "lichette" de pastis ou de whisky.



Verrines de pastèque feta & basilic

Pour 4 à 6 :

- 150 g de feta • 1/4 de pastèque • Quelques feuilles de basilic • Huile d'olive

Ôter l'écorce de la pastèque. Former des boules à l'aide d'une cuillère parisienne ou couper la en cube.

Disposer, dans des verrines, les morceaux de pastèque, le basilic ciselé, la feta émietté et un filet d'huile d'olive.

Suggestions : ajouter des échalotes ou oignons ciselés ainsi que quelques pignons de pin torréfiés.

Remplacer, par exemple, la feta par de la mozzarella ou le basilic par de la menthe ou de la coriandre ... Et du melon peut être utilisé à la place de la pastèque.





*La cuisine
des vacances #2*







Gambas marinées & grillées Lait de coco, curry , citron vert

Pour 4 :

- 12 gambas • 1 brique de lait de coco • 1 citron vert • 3 ou 4 c. à café de curry

Préparer la marinade en mélangeant le lait de coco, le jus et le zeste du citron vert ainsi que le curry.

Dans un sachet, type congélation, mettre les gambas et la marinade. Malaxer bien pour que la marinade enrobe toutes les gambas. Entreposer au réfrigérateur, minimum 2 heures.

Faire griller les gambas sur un grill ou au barbecue.

Suggestions : remplacer la marinade par 1 c. à soupe de ketchup, 1 c. à soupe de miel liquide et le jus d'un citron vert.

Pour une version anisée, mélanger 1 c. à soupe de pastis avec 2 c. à soupe de crème et une branche de fenouil.



Salade de pâtes Aux herbes fraîches

Pour 4 :

- 200 g de pâtes crues • 250 g de tomates cerises • 150 g de billes de mozzarella • Une trentaine de brins de ciboulette • Une douzaine de branches de persil • Une vingtaine de branches de menthe • Une vingtaine de branches de basilic • Huile d'olive

Cuire les pâtes al dente. Les laisser refroidir.

Effeuiller les herbes aromatiques et les ciseler finement.

Dans un saladier, mélanger les tomates cerises coupées en deux, les billes de mozzarella et les herbes avec un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Suggestions : utiliser des poivrons de toutes les couleurs, coupés en dés, à la place des tomates ou des rondelles de courgettes et d'aubergines grillées.

Remplacer les pâtes par du riz ou de la semoule.





Brochettes de poulet mariné Marjolaine & citron

Pour 4 :

- 4 blancs de poulet • 1 citron • 2 c. à café de marjolaine • 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparer la marinade en mélangeant le jus et le zeste du citron, la marjolaine et l'huile d'olive. Saler.

Couper les blancs de poulet en lanières. Mettre le poulet et la marinade dans un sachet, type congélation. Malaxer bien afin que la marinade enrobe tous les morceaux de poulet. Entreposer au réfrigérateur, minimum 2 heures.

Rouler chaque lanière de poulet en spirale. Les enfiler sur des piques à brochettes. Les faire griller sur un grill ou au barbecue.

Suggestions : utiliser, en remplacement de la marjolaine, du thym, du romarin, de la coriandre ou de l'estragon, par exemple. Remplacer les blancs de poulet par de la dinde ou de la viande d'agneau.

La marinade de la recette des gambas marinées & grillées au lait de coco, curry et citron vert se marie aussi très bien avec le poulet.



Plan de poivrons

Pour 4 à 6 ramequins :

- Bocal de poivrons rouges épluchés (370 g égoutté) • 3 œufs • 3 c. à soupe de crème épaisse • 1 pincée de piment d'Espelette

Préchauffer le four à 200°.

Égoutter et presser les poivrons pour éliminer un maximum de jus.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre tous les ingrédients. Saler et poivrer. Mixer finement.

Répartir la préparation dans les ramequins. Enfourner et cuire 15 minutes.

Suggestions : remplacer les poivrons rouges par des piquillos ou du caviar d'aubergines.

Utiliser du fromage à tartiner à l'ail et aux fines herbes à la place de la crème épaisse.



*La cuisine
des vacances #3*



Par TRINIDAD & CAROLE



#3



Verrines aux pêches & petits suisses

Pour 4 à 6 :

- 6 petits suisses • 2 ou 3 pêches • 2 ou 3 c. à soupe de miel • 3 sablés bretons

Peler les pêches et les couper en très petits morceaux.

Mélanger les petits suisses avec le miel.

Dans des verrines, déposer une couche de petits suisses, quelques morceaux de pêches et terminer par du sablé breton émietté.

Suggestions : varier les fruits frais selon les goûts et les envies.

Remplacer le miel par de la confiture, du Nutella ou du chocolat en poudre.

Gâteau à la poêle Chocolat & framboises

Pour 6 :

- 125 g de farine • 50 g de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de levure • 30 g de cacao en poudre non sucré • 150 g de sucre • 3 œufs • 50 g de beurre • 125 g de chocolat noir • 100 ml de lait • 125 g de framboises

Faire fondre le chocolat avec le beurre. Mélanger la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever et le cacao en poudre.

Battre les œufs avec le sucre. Ajouter le chocolat fondu puis le lait en mélangeant soigneusement. Incorporer le mélange sec.

Faire chauffer une poêle, d'environ 24 cm de diamètre, avec une noisette de beurre. Verser la préparation dans la poêle bien chaude et répartir les framboises en les enfonçant dans la pâte. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que le gâteau soit complètement pris. À l'aide d'une assiette, retourner le gâteau et cuire environ 5 minutes sur l'autre face.

Variante : Mélanger 125 g de farine, 50 g de poudre d'amandes et 1 c. à soupe levure. Battre 150 g de sucre avec 3 œufs. Ajouter 60 ml d'huile d'olive puis 100 ml de lait et 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Incorporer le mélange sec. Cuire comme indiqué précédemment en répartissant dans la préparation 4 ou 5 abricots coupés en petits morceaux.





Clafoutis aux cerises & sirop d'orgeat

Pour 4 à 6 ramequins ou 1 plat de 22 cm de diamètre :

- 250 g de mascarpone • 50 g de farine • 1 œuf
- 100 ml de sirop d'orgeat • 20 g de sucre + saupoudrage • 500 g de cerises

Préchauffer le four à 160°.

Laver et sécher les cerises. Les répartir dans un plat de 22 cm de diamètre, ou des ramequins, beurré et saupoudré de sucre.

Dans un récipient, battre les œufs et le sucre. Incorporer la farine puis ajouter le mascarpone et le sirop d'orgeat. Bien mélanger. Verser la préparation sur les cerises.

Enfourner et cuire 45 minutes. Ou 30 minutes pour les ramequins. Saupoudre d'un peu de sucre dès la sortie du four.

Suggestions : utiliser des pêches ou abricots en remplacement des cerises. Varier le parfum du sirop.

Pour une version sans gluten, remplacer la farine par 35 g de maïzena ou féculle de maïs.



Cappuccino glacé & chantilly

Pour 4 à 6 :

- 3 yaourts grecs 100 ml de café très serré 60 g de sucre en poudre Chantilly Cacao en poudre pour saupoudrer

Mélanger le yaourt, le sucre et le café.

Entreposer au congélateur pendant 3 heures, en fouettant énergiquement la préparation toutes les heures.

Servir dans des verrines avec un peu de chantilly, saupoudré de cacao.

Suggestions : Remplacer le café par du cacao en poudre pour une version chocolatée.

Le yaourt se décline très facilement en glace express fruitée. Congeler des fruits frais, en quantité égale au yaourt, coupés en très petits morceaux. Les mixer avec le yaourt et quelques feuilles d'herbes aromatiques. Servir immédiatement.



“ Le coucous est un plat traditionnel incontournable de la cuisine Nord-africaine. Mais savez-vous qu'il est aussi un plat typique Sicilien depuis des siècles ? On peut l'apprécier dans la zone nord-occidentale de la Sicile. En particulier dans la province de Trapani où les arabes s'installèrent, à partir de 800 après J-C. Ils dominèrent l'île pendant presque trois siècles, apportant leurs influences dans l'art et la culture Siciliennes, notamment dans la culture culinaire.

Le couscous sicilien, "Cùscusu" en dialecte sicilien, est assaisonné avec une soupe de poissons de la Méditerranée. Comme au Maghreb, la préparation du coucous est longue. La semoule est travaillée à la main dans un plat en terre-cuite, appelé "mafaradda", puis on cuit le coucous à la vapeur dans une couscoussière spéciale, la "pignatta du cùscusu". ”



Couscous de poisson à la Sicilienne

Ingédients

Pour 4 :

- 1 kg de poisson à soupe au choix (rascasse, grondin rouge, colin, anguille....)
- 500 g de moules
- 500 g de gambas crues

- 4 branches de persil plat

- 2 feuilles de laurier

- 2 carottes

- 1 oignon

- 1/2 verre de vin blanc sec

- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 kg de tomates mûres

- 4 branches de persil plat

- 1 oignon

- 1 gousse d'ail

- 80 g d'amandes

- 0,3 g de safran moulu

- 4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

- 500 g de couscous précuit

Écailler et nettoyer les poissons, retirer la peau et couper la chair en gros morceaux. Couper la tête des gambas et les décortiquer. Couvrir et réserver la chair des poissons et des gambas au réfrigérateur.

Réserver les parures des poissons et des gambas (têtes, peau, arrêtes centrales).

Émincer l'oignon, couper les carottes en tronçons et les faire revenir une minute dans une casserole, avec l'huile d'olive, en remuant.

Ajouter les parures de poisson. Faire revenir quelques secondes, puis déglacer avec le vin blanc. Ajouter le laurier, le persil, saler et poivrer. Mouiller les parures de poisson avec de l'eau, à niveau.

Faire cuire le fumet à feu doux 20 minutes à découvert. Éliminer régulièrement l'écume qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire. À la fin de la cuisson, filtrer au chinois, et réserver.

Laver les moules à grande eau, les ébarber et les réserver dans un saladier.

Laver les tomates, les concasser grossièrement et les réserver dans un saladier. Peler, dégermer l'ail et ciseler l'oignon. Les faire revenir 1 minute environ dans un peu d'huile d'olive en remuant de temps en temps.

Ajouter les morceaux de chair de poisson, les saisir quelques secondes sur tous les cotés puis les retirer de la casserole et les réserver sur une assiette. Verser les tomates concassées dans la casserole, ajouter le sel, le poivre, le safran et les amandes entières. Faire cuire à feu doux 20 minutes.

Continuer en ajoutant les morceaux de poisson saisis, les gambas et un verre de fumet de poisson. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Terminer en ajoutant les moules. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes.

Ôter la casserole du feu, rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire, couvrir et réserver au chaud.

Préparer la semoule de couscous comme indiqué sur le paquet. Utiliser le fumet de poisson comme liquide.

Au moment de servir, délayer la sauce avec du fumet de poisson chaud. Elle doit être plutôt liquide.

Servir le couscous et la sauce, saupoudrée du persil haché, séparément de façon à ce que chaque convive puisse assaisonner et mouiller la semoule selon son goût.



On mange à la cuisine



On dîne au salon

Par MAMINA

Mignons de porc

Aux courgettes

Ingédients

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1 courgette par personne
- 2 tomates
- 4 petits oignons nouveaux
- 1 peu d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

“ Le filet mignon de porc est un morceau goûteux, facile à cuisiner que l'on retrouve souvent sur les tables familiales. Servi en "tournedos" il peut devenir plus chic si les courgettes qui l'accompagnent l'enveloppent pour faire une fleur... ”

Parer le filet mignon et le découper en 6 tournedos de 3 à 4 centimètres d'épaisseur.

Les saisir dans une poêle, à feu moyen vif, des 2 côtés. Baisser le feu et poursuivre la cuisson doucement pour que la viande ne se dessèche pas et reste un peu rosée à l'intérieur.

Réserver dans du papier d'aluminium.

On mange à la cuisine :

Couper les tomates en quartier. Les faire revenir rapidement, dans une poêle, avec les oignons nouveaux émincés. Les garder presque crus.

Laver et parer les courgettes, les découper en rondelles. Les cuire, à l'eau bouillante salée, pendant 3 minutes.

Égoutter soigneusement.

Dresser les tournedos de porc. Disposer, à côté, les rondelles de courgettes avec les oignons et les quartiers de tomates. Saler et poivrer.

On dîne au salon :

Couper les tomates en petits morceaux. Dans une poêle, faire revenir rapidement les oignons nouveaux émincés avec les morceaux de tomate. Ils doivent être presque crus.

Laver et parer les courgettes. Les tailler en tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes. Les cuire, à l'eau bouillante salée, pendant 1 minute.

Égoutter soigneusement.

Déposer la viande au milieu de l'assiette. Enrouler les tagliatelles de courgettes autour en laissant apparaître de façon bien visible le bord vert vif.

Réchauffer quelques secondes les morceaux de tomates et les dresser autour de la "fleur". Saler et poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.

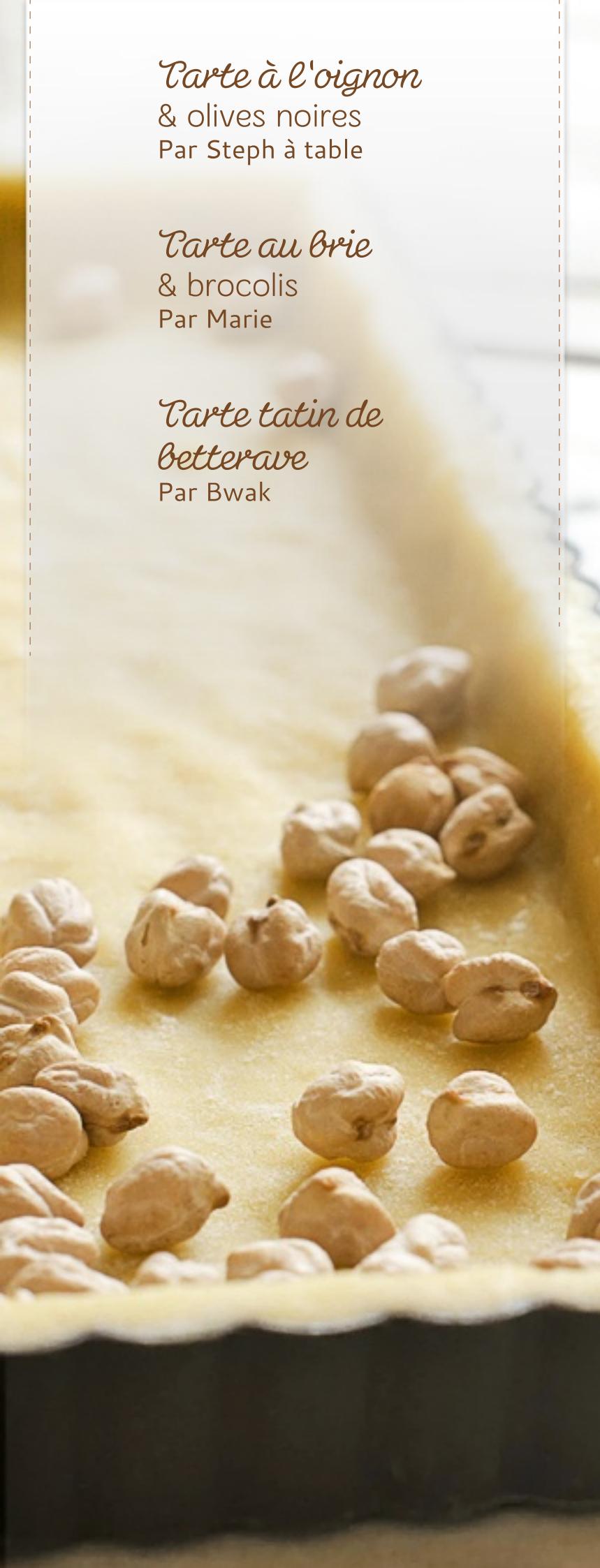
Enrouler les courgettes autour de la viande ne prend pas longtemps. Il faut les serrer un peu plus à la base qu'en haut mais cela ne pose aucune difficulté.

DOSSIER 6 RECETTES

Zoom sur ...

Les tartes





Tarte à l'oignon

& olives noires

Par Steph à table

Tarte au brie

& brocolis

Par Marie

Tarte tatin de betterave

Par Bwak



Tartelette aux mûres

Par Alexanne

Tarte aux framboises

& mascarpone

Par Ninotchka

Tarte "gâteau"

Aux pêches

Par Very easy kitchen

Parte à l'oignon & olives noires

Ingrédients

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure de boulangerie
- 1 c. à café de sel
- 1/4 litre d'eau tiède
- 1 kg d'oignons
- 2 c. à soupe de petites olives noires niçoises
- 2 c. à café de sucre
- 1 c. à café de thym frais
- Huile d'olive



Préparation

Mélanger la levure, le sel et le sucre avec 1/4 de litre d'eau tiède. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer environ 10 minutes.

Verser la farine dans un grand saladier. Faire un puits. Ajouter la préparation précédente et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger à la main. Pétrir environ 5 minutes sur une surface farinée.

Laisser reposer au moins 1 h sous un linge humide dans un endroit tiède. Après le repos, pétrir encore quelques minutes.

Peler et émincer les oignons, les faire revenir environ 5 minutes dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive en remuant régulièrement. Assaisonner de sel et poivre lorsque les oignons sont transparents et un peu caramélisés.

Préchauffer le four à 180°.

Étaler la pâte sur une surface farinée.

Badigeonner une plaque d'un peu d'huile d'olive avant d'y appliquer la pâte. Répartir les oignons, disperser les olives et parsemer de thym.

Enfourner une vingtaine de minutes.

Tarte au Brie & brocolis



Ingrédients

Pour un moule de 28 à 30 cm :

- 125 g de farine blanche •
- 125 g de farine complète •
- 1 c. à café de sel fin •
- 1 c. à café d'herbes séchées •
(romarin, thym)
- 60 ml d'huile d'olive •
- 120 ml d'eau froide •
- 300 g de brocolis •
- 150 g de jambon Serrano •
- 200 g de brie •
- 2 oeufs •
- 150 ml de crème fraîche •
- 50 ml de lait •
- 1 pincée de muscade râpée •
- 1 pincée de piment d'Espelette •

“ Les tartes salées présentent un véritable intérêt nutritionnel. Elles constituent un plat unique grâce aux glucides de la pâte, aux protéines du jambon ou des oeufs et aux fibres des légumes. ”

Préparation

Réunir les farines, le sel et les herbes dans un saladier. Ajouter l'huile et mélanger à la fourchette. Incorporer l'eau et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit absorbée. Pétrir légèrement pour que la pâte forme une boule.

Abaisser la pâte et garnir le moule. Graisser légèrement le moule s'il n'est pas anti-adhésif. Laisser reposer au frais 30 minutes.

Préchauffer le four à 200° C.

Laver et couper le brocoli en petits bouquets, les faire cuire à l'étuvée un dizaine de minutes, ils doivent rester un peu croquants. Les passer immédiatement sous l'eau froide afin qu'ils gardent leur couleur. Égoutter soigneusement.

Couper le jambon et le brie en lamelles.

Dans un saladier, mélanger les oeufs, la crème, le lait, le sel, le poivre, la muscade et le piment d'Espelette.

Sortir la pâte du réfrigérateur, la piquer avec une fourchette. Disposer les bouquets de brocolis sur la pâte, le jambon Serrano et le brie. Répartir la préparation aux oeufs.

Enfourner et cuire environ 35 minutes. Déguster chaud ou tiède.

Tarte tatin de betterave



Ingédients

- 3 betteraves crues
- 50 g de beurre salé
- 50 g de sucre
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à soupe de crème fraîche au chèvre (ou classique)
- 1 fromage de chèvre frais type Petit Billy

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Saler les betteraves et les envelopper dans du papier aluminium. Enfourner et cuire environ 1 heure. Les peler et les puis couper en quartiers.

Dans une poêle faire fondre le beurre. Ajouter le sucre et laisser dorer à feu moyen. Ajouter le vinaigre balsamique et les betteraves. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les betteraves soient bien imprégnées de sirop de balsamique.

Déposer quelques quartiers de betterave au fond de moules individuels. Napper avec un peu de sauce. Recouvrir avec un rond de pâte feuilletée en repoussant bien les bords de la pâte sur les côtés à l'aide d'un couteau rond.

Enfourner 30 à 40min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Sortir les tartes du four, laisser tiédir.

Mélanger le fromage avec la crème fraîche. Former des quenelles et les dresser sur chaque tatin. Déguster en entrée, avec une salade verte.

Tartelette aux mûres



Ingrédients

Pour 2 tartelettes :
Pâte à tarte brisée •
125 g de mûres •
100 g de ricotta •
1 sachet de sucre vanillé •
1 noix de beurre •
1 c. à soupe de sucre de canne •

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Abaissier la pâte à tarte dans les moules à tartelette, beurrés si nécessaire. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette.

Couvrir les fonds de tartelette de papier sulfurisé, recouvrir de haricots secs ou de billes de cuisson. Cuire à blanc, pendant environ 20 minutes.

Dans une poêle, faire revenir les mûres avec le beurre pendant 5 minutes puis ajouter le sucre de canne.

À la main ou au batteur, fouetter la ricotta avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle "se tienne".

Lorsque les fonds de tartes sont cuits, les laisser refroidir avant de les garnir avec la ricotta montée et les mûres rôties.

Servir bien frais.

Tarte aux framboises & mascarpone



Ingrédients

Pour un moule de 24 cm :

- 1 pâte sablée parfumée à la vanille
- 250 g de mascarpone
- 25 cl de crème liquide entière
- 2 gros oeufs
- 150 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 250 g de framboises

“ Un dessert frais et fruité, avec une petite touche de vanille et un air de famille avec le cheesecake avec la texture crémeuse apportée par le mascarpone. ”

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Disposer la pâte sablée dans un moule à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette et cuire, à blanc, environ 10 minutes.

Sortir le fond de tarte mais ne pas éteindre le four.

Dans un saladier, fouetter le mascarpone avec la crème liquide jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter les oeufs un par un en fouettant entre chaque ajout.

Incorporer ensuite le sucre et l'extrait de vanille. Verser la préparation sur le fond de pâte sablée.

Répartir les framboises sur la crème au mascarpone en les enfonçant légèrement.

Cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Laisser refroidir. Entreposer au frais pendant 2 heures au minimum.

Tarte "gâteau"

Aux pêches

“ Inratable ! Un basique pour toutes les cuisines et avec tous les fruits. ”

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Au batteur ou au robot, mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre et les zestes de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre et le bouchon d'amoretto.

Incorporer la farine en deux fois avec la pincée de sel.

Abaïsser la pâte sur une épaisseur de 1 cm environ. La disposer dans un moule rectangulaire de 25 x 20 cm, chemisé de papier cuisson.

Laver les pêches, ne pas les pelier. Les couper en tranches pas trop fines et les planter dans la pâte.

Saupoudrer de sucre blond. Enfourner et cuire 40 minutes environ.



Ingédients

- 150 g de farine à levure incorporée
- 100 g de beurre doux en pommade
- 3 jaunes d'oeuf
- 100 g de sucre semoule
- Les zestes d'1/2 citron
- 1 bouchon d'amaretto
- 1 pincée de sel
- 3 grosses pêches jaunes
- 1 c. à soupe de sucre blond



Fougasse à l'épeautre & olives noires

Préparation

Mélanger la farine avec le gluten. Faire un puits. Ajouter le lait, l'huile d'olive et la levure. Mélanger, ajouter 1/2 cuillère à café de sel puis transférer la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrir une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Former une boule. La badigeonner d'huile d'olive et la déposer dans un grand saladier. Couvrir hermétiquement avec du papier film. Laisser reposer environ une heure, à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.

Dénoyer les olives.

Couper la pâte en deux. Étaler chaque morceau, sur une épaisseur d'environ 1 cm, en leur donnant une forme ovale. Répartir les olives sur la moitié de la pâte. Rabattre la partie vierge par-dessus et appuyer pour coller les bords. Faire quelques entailles dans la largeur avec un couteau ou une incisette. Les écarter avec les doigts.

Disposer les fougasses sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrir d'un linge propre et laisser reposer une heure.

Une vingtaine de minutes avant la fin de la levée, préchauffer le four à 200° avec un récipient contenant de l'eau.

Mélanger une cuillère à soupe d'huile d'olive avec une cuillère à soupe d'eau, 1/2 cuillère à café de sel et quelques sommités de thym. Émulsionner avec une fourchette, le mélange doit devenir "crèmeux". Badigeonner les fougasses avec cette marinade.

Enfourner et cuire 15 à 20 minutes.

Ingrédients

Pour 2 fougasses moyennes :

- 250 g de farine blanche de grand épeautre
- 1/2 c. à soupe de gluten de blé
- 1 c. à soupe de levure de boulanger déshydratée
- 150 ml de lait
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 g d'olives noires
- 2 ou 3 brins de thym





Destination Grèce ...



Tiropita



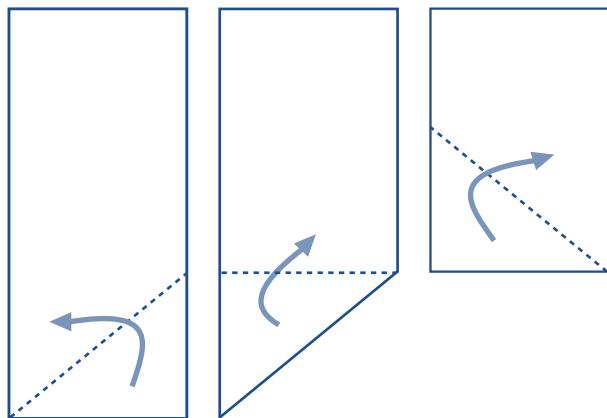
Tiropita

Ingédients

Pour 4 personnes :

- 8 feuilles de pâte filo (ou feuilles de brick)
- 2 œufs battus
- 200 g de feta
- 200 g de ricotta
- 100 g de parmesan râpé
- 50 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- Quelques feuilles de menthe
- Poivre

Pliage



Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Dans un grand saladier, écraser la feta à la fourchette. Ajouter la ricotta, le parmesan râpé, les œufs battus et la menthe ciselée. Assaisonner de noix de muscade râpée et de poivre. Ne pas saler car le fromage l'est déjà.

Faire fondre le beurre.

Sur le plan de travail, étaler les feuilles de pâte filo, les plier en deux, dans le sens de la largeur. Les badigeonner, au pinceau, de beurre fondu.

Dans le coin inférieur, déposer une cuillère à soupe du mélange au fromage. Replier la pâte pour former un triangle. Plier encore, toujours en triangle, et répéter l'opération jusqu'en haut de la bande de pâte. Coller le dernier morceau avec un peu de beurre fondu. Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients.

Disposer les feuillets sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner une dernière fois de beurre fondu. Enfourner et cuire 20 minutes. Servir chaud ou tiède.





DOSSIER SPECIAL

Huile d'olive Recettes sucrées

Charlotte, créatrice du site SibO SibOn, Pascale Weeks, auteur du blog C'est moi qui l'ai fait ! et Georgiana, brillante candidate de Masterchef 2010 et auteur du blog Cooking Girl's ont choisi les 5 recettes les plus Yummy ! parmi les 37 recettes proposées et ont désigné la plus Yummy ! des Yummy !



Les résultats :

{ La plus Yummy ! des Yummy !
Le gâteau à la rhubarbe, huile d'olive & amande, par Le plaisir des mets }



1



2



3ex



3ex



4

Gaspacho de cerises à l'huile d'olive de Céline M.

Gâteau à l'huile d'olive, pistaches & glaçage à la figue de Bwak

Spéculoos à l'huile d'olive & au thym de Françoise

Gâteau de semoule à l'huile d'olive & Sirop au romarin d'Irisa

Le cadeau 100% huile d'olive :



Offert par SibO SibOn www.sibo-sibon.com

Gâteau à la rhubarbe

Huile d'olive & amande



{1}

La plus Yummy ! des Yummy !

Un mariage doux et savoureux pour ce gâteau à la rhubarbe & amande, relevé par le fruité de l'huile de l'olive.

Ingédients

Pour 4 à 6 :

- 250 g de rhubarbe
- 100 g de sucre + 3 c. à soupe
- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 40 g de farine d'avoine*
- 1/2 sachet de levure
- 5 cl de lait
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café d'extrait d'amandes

Préparation

Laver la rhubarbe et peler les tiges avec un économie.

Les couper en tronçons de 2 cm environ. Mettre dans une passoire placée au dessus d'un saladier.

Saupoudrer avec les 3 cuillerées de sucre. Mélanger et laisser dégorger pendant au moins 1h. Au bout de ce temps, récupérer le jus de rhubarbe et réserver.

Préchauffer le four à 185°.

Dans un saladier, fouetter les oeufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchisse. Ajouter l'huile d'olive, le lait, le jus de rhubarbe et l'extrait d'amandes. Mélanger de nouveau. Incorporer les farines et la levure.

Verser la préparation dans un moule légèrement beurré ou chemisé de papier sulfurisé. Répartir les morceaux de rhubarbe à la surface.

Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit doré. À la sortie du four, démouler et saupoudrer de sucre vanillé.

Laisser refroidir sur une grille avant de servir.

* A défaut de farine d'avoine, remplacer celle ci par de la poudre d'amandes.



Gaspacho de cerises

A l'huile d'olive

{2}

Ingédients

- 500 g de cerises • 20 g de mie de pain • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de Banyuls • 1 c. à soupe de miel

Préparation

Laver, équeuter et dénoyauter les cerises.

Dans un saladier, mélanger l'huile, le vinaigre et le miel. Ajouter la mie de pain et les cerises. Réserver au frais 1 à 2 heures.

Mixer et servir dans de petites coupelles.



Recette et photo Céline M. <http://artichautetcerisenoire.fr>

Gâteau à l'huile d'olive

Pistaches & figues

{3_{ex}}

Ingédients

- 200 g de sucre • 3 œufs • 200 g de farine
- 100 g de pistaches • 2 c. à café de bicarbonate • zeste d'1/2 orange • jus d'une orange • 125 ml d'huile extra vierge • 100 g de lait.

Glaçage : • 8 figues sèches • 100 g de sucre glace • 75 g de beurre ramolli • 75 g de cream cheese (light) • le jus d'1/2 orange

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Torréfier les pistaches dans le four qui chauffe pendant 3 minutes. Les réduire en poudre, au pilon. Mélanger la poudre de pistaches avec la farine et le bicarbonate.

Dans un autre récipient, battre les œufs avec le sucre. Ajouter le zeste et le jus d'orange, puis l'huile et le lait. Incorporer au mélange de farine. Répartir la préparation dans un moule rectangulaire de 20cm x 12cm.



Enfourner et cuire environ 50 minutes.

Pour le glaçage : Mélanger le sucre glace et le beurre jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène. Ajouter le cream cheese. Mixer les figues avec le jus d'orange. Incorporer le mélange à la crème. Étaler généreusement sur le gâteau refroidi. Décorer de quelques éclats de pistaches ou de zestes d'orange.

Recette et photo Bwak <http://jve-etre-bonne.blogspot.com>

Spéculoos

A l'huile d'olive & thym

{3ex}

Ingrédients

- 250 g de farine d'épeautre (type 150) • 6 cl d'huile d'olive • 1 oeuf • 100 g de cassonade
- 1 c. à café de bicarbonate • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1/2 c. à café de clou de girofle en poudre • 2 c. à soupe d'eau • 2 c. à café bien bombées de thym émietté

Préparation

Mélanger la farine, le bicarbonate, le thym et les épices en poudre.



Dans un autre récipient, mélanger la cassonade et l'oeuf. Ajouter l'huile. Incorporer le 2ème appareil au 1er. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte homogène et souple. Préchauffer le four à 180°C.

Huiler une plaque à pâtisserie. Abaisser la pâte au rouleau pour obtenir à 1/2 cm d'épaisseur environ. Découper à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau et déposer les biscuits sur la plaque. Enfourner environ 15 minutes. Laisser refroidir les spéculoos sur une grille à pâtisserie.

Recette et photo Françoise, www.saveurscroisees.com

Gâteau de semoule & amandes

{4}

Sirop au romarin

Ingrédients

- 2 verres de semoule • 1 verre de poudre d'amandes • 1 verre de sucre • 1/2 sachet de levure chimique • 1 yaourt nature • 20 cl de lait concentré non sucré • 1/2 verre d'huile d'olive douce (1 verre = 15 cl)
- Sirop : • 40 cl d'eau • 1 jus de citron • 1 c. à soupe de sucre • 3 c. à soupe de confiture d'abricots • Une branche de romarin frais (10 épines environ)



Préparation

Dans un saladier, mélanger dans l'ordre tous les ingrédients du gâteau. Verser dans un moule carré. Lisser la surface. Préchauffer le four à 180°, cuire environ 30 minutes.

Pendant ce temps: faire bouillir l'eau avec le sucre, le jus de citron et le romarin pendant 10 minutes.

Retirer le romarin. Ajouter la confiture et mixer.

Dès la sortie du four, arroser le gâteau encore chaud avec le sirop. Laisser refroidir avant de démouler.

Recette et photo Irisa <http://cuisinetcouleurs.canalblog.com>

Rencontre avec ...

Georgiana Viou

Ma cuisine de Marseille



Y! : D'où te vient cette passion pour la cuisine?

GV : Je crois que je ne dis pas de bêtises si je dis qu'elle me vient de ma mère, d'une de ses soeurs et de ma grand-mère : j'ai grandi avec les 3 !

Y! : Raconte nous un peu ta cuisine, tes influences culinaires ...

GV : Ma cuisine est simple... très simple. Mon souci, lorsque je cuisine pour des clients ou des amis, c'est que les assiettes soient jolies, les cuissons le plus juste possible et, le plus important, qu'elles aient du goût ! Je ne me lève pas le matin en me disant "tiens qu'est-ce que je vais pouvoir inventer aujourd'hui ?" Par contre, en cuisinant un plat donné, il peut m'arriver d'ajouter des ingrédients auxquels je n'avais pas forcément pensé au début et c'est comme ça que j'arrive parfois à de "nouveaux plats".

Y! : Pourquoi avoir participé à l'émission Masterchef ?

GV : C'est une amie qui m'a inscrite et m'en a informé en décembre 2009... J'étais à 15 jours du départ de mon entreprise. Une démission pour me reconvertis en cuisine. En fait, je n'étais pas plus gênée que ça, persuadée qu'il y aurait des milliers de candidatures et que la mienne passerait forcement à la trappe. Je travaillais sur un éventuel retour au Bénin pour "monter" quelque chose. C'est donc loin de tout ça que j'ai découvert la convocation dans ma boîte aux lettres.

Si j'ai décidé finalement de participer, c'était pour savoir jusqu'où je pourrais aller. Savoir si je serais capable de relever les défis. Question que je me suis souvent posée, vautrée dans mon canapé devant d'autres émissions de cuisine.

Et puis j'aime bien le côté "Première édition".

Et 100 000 euros c'est plutôt agréable si on les gagne, non ? Sans compter que la production avait laissé entendre que les finalistes auraient droit à des cours dans une belle institution ... Bon, au final,

Si j'ai décidé finalement de participer, c'était pour savoir jusqu'où je pourrais aller. Savoir si je serais capable de relever les défis.

je n'ai pas eu de chance : les cours ont commencé le week-end où j'ai été éliminée !

Cooking Girl's
Masterchef

Y! : Qu'est-ce que cette expérience t'a apporté ?

GV : J'ai rencontré des gens formidables. Tant côté candidats que côté jury ou production. Pour certains, nous sommes aujourd'hui des amis à part entière. Et puis il y a la magie de "la première fois"... On est un peu comme une famille maintenant et, comme dans toutes les familles, on ne se voit pas toujours, on s'appelle plus ou moins, mais il y a ce lien. Mis à part l'aventure humaine, j'ai eu la "confirmation" des professionnels, qui m'ont côtoyée pendant plusieurs mois, qu'en voulant me lancer en cuisine j'avais choisi la bonne voie : il faut beaucoup travailler, mais le potentiel est là, semble-t-il ...

Y! : Ton premier livre de cuisine "Ma Cuisine de Marseille" * est sorti il y a moins d'un mois. Que trouve-t-on au sommaire ? **GV :** Du SOLEIILLLLL!!!!

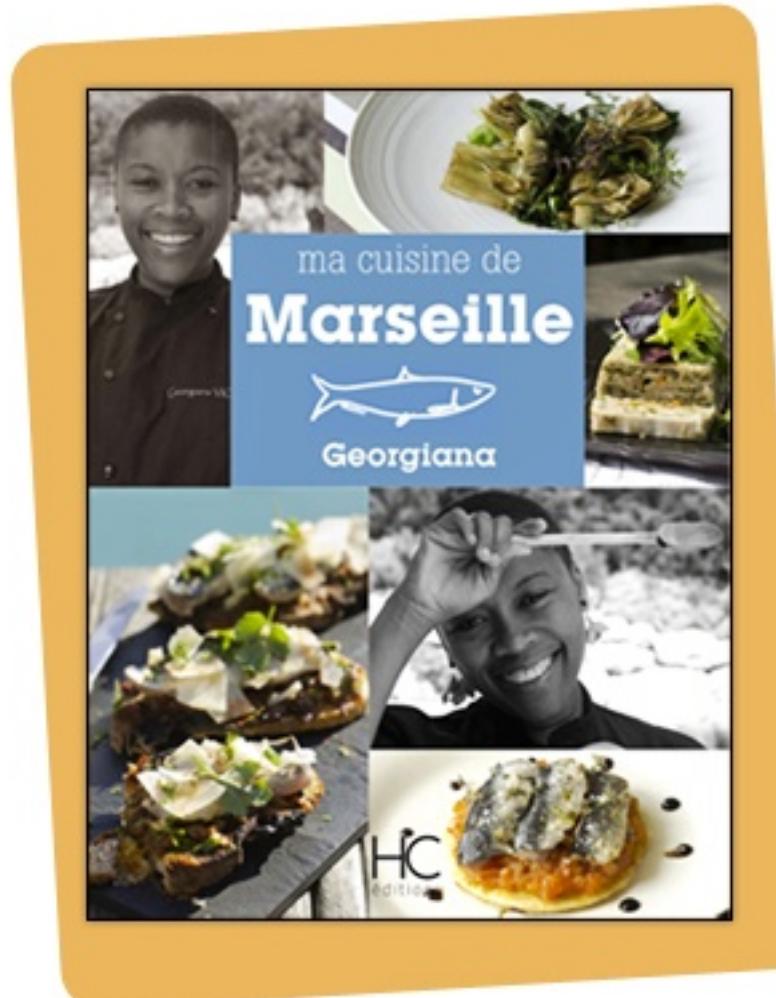
Y ! : Pourquoi avoir choisi ce thème ?

GV : L'idée du livre n'est pas de moi à la base : je me suis laissée convaincre par mon amie Geneviève. Quand nous avons rencontré l'éditeur, le thème s'est imposé de lui-même : candidate "Marseillaise" dans l'émission, je vis à Marseille, l'éditrice est originaire de Marseille et un de leur best-seller est sur Marseille ! Il y a un livre sur lequel je "planche" avec ma mère depuis un peu plus d'un an, sur la cuisine béninoise... mais je n'aurais jamais pu l'achever en si peu de temps. Pour Ma Cuisine de Marseille, je devais rendre 29 recettes entre fin janvier et le 15 mars, en sachant que je travaillais à Paris du Mardi au samedi. Je descendais le dimanche et le lundi on travaillait entre 9h et 15h avec Marie et parfois Geneviève !

Y ! : Comment trouves tu encore le temps d'alimenter ton blog "Cooking Girl's" ? Tu as un secret ?

GV : Carrément pas de secret ! Je ne publie pas beaucoup, contrairement à la plupart de mes "camarades" qui publient, en général, un billet par jour.

Y ! : Aujourd'hui, quels sont tes projets ? **GV :** J'aimerais beaucoup avoir un lieu à moi...



J'ai rencontré des gens formidables. Tant côté candidats que côté jury ou production. Pour certains, nous sommes aujourd'hui des amis

Ma cuisine de Marseille – Georgiana Viou – Photographies de Marie Viennot

HC éditions – 64 pages – Prix Public : 9,90 ✪

Vingt-neuf recettes marseillaises ou provençales revues par Georgiana parmi lesquelles : Soupe au pistou, Aïgo Boulido, Navettes aux anchois et aux olives, Pieds et paquets en terrine ...

Recette Express

Les salades



“ En plat complet, en entrée ou en pique-nique, les salades composées allient saveurs et couleurs pour le plaisir de tous. Qu’elles soient surprenantes, rafraîchissantes ou classiques, on ne s’en lasse pas. ”

Salade de courgettes grillées

Proposée par Gourmandises Chroniques (Pour 4 personnes)

- 250 g de mélange riz/soja/lentilles • 3 ou 4 petites courgettes • 100 g de fromage de brebis en petits dés • 1 poignée de pignons de pin • 1 bouquet de ciboulette • Vinaigrette faite avec huile d’olive, vinaigre balsamique, moutarde, sel et poivre.

Faire cuire le mélange riz/soja/lentilles à l’eau bouillante pendant 10 minutes. Égoutter. Tailler les courgettes en lamelles dans le sens de la longueur. Au pinceau, les enduire légèrement d’huile. Les faire griller, sur la grille du four à 150° et les couper en petits morceaux. Faire griller les pignons dans le four encore chaud pendant 3 minutes. Ciseler la ciboulette. Mélanger le tout. Assaisonner avec la vinaigrette. Servir tiède ou froid.

Salade de fenouil, melon & roquefort

Proposée par Marie (Pour 2 personnes)

- 1 melon moyen • 1 fenouil • 50 g de roquefort • Quelques noisettes
- 5 cl de crème liquide allégée • 1 c. à soupe d’huile olive • 1 c. à café de vinaigre de cidre • Sel et poivre

Laver le fenouil, enlever les premières feuilles et le couper en tronçons. Le mettre dans un saladier avec le melon et le roquefort émietté. Ajouter quelques noisettes. Préparer la sauce avec la crème fraîche, l’huile d’olive et le vinaigre. Saler, peu à cause du roquefort, et poivrer. Servir bien frais.



Scampis à la sauce soja & roquette

Proposée par Aurélie (Pour 4 personnes)

- 20 scampis (frais ou surgelés) • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe de gomasio + saupoudrage • 1 c. à café de graines de coriandre moulue • 100 g de roquette

Faire revenir les scampis dans un peu d'huile de sésame. Ajouter la coriandre et la sauce soja. Poivrer. Poursuivre la cuisson, à feu moyen. Préparer la salade avec le reste d'huile de sésame et le gomasio. Bien mélanger.

Faire caraméliser les scampis en augmentant le feu. Les retirer et déglacer la poêle avec un peu d'eau. Disposer la salade et les scampis dans les assiettes.

Arroser avec les sucs réduits et saupoudrer de gomasio avant de servir.

Salade au chèvre pané & magret

Proposée par Julia (Pour 2 personnes)

- 2 poignées de mesclun • Une vingtaine de framboises • pistaches salées ou non, concassés
- 6-8 tranches de magret de canard séché ou fumé • 2 chèvres type cabecou ou rocamadour • 1 blanc d'oeuf battu • 3 ou 4 c. à soupe de chapelure • Vinaigrette avec huile de pistache, vinaigre balsamique, fleur de sel

Répartir, dans les assiettes, le mesclun, le magret coupé en lanières, les framboises et pistaches. Enrober les fromages de farine, sur toutes les faces. Les tremper dans le blanc d'oeuf puis la chapelure. Les faire dorer 1 minute sur chaque face, dans une poêle chaude, avec un peu de beurre et d'huile d'olive.

Dresser les fromages sur la salade et arroser avec la vinaigrette.

Salade poulette

Proposée par Bill (Pour 2 personnes)

- Un cœur de sucrine • 300 g de foies de volaille frais • 1 oeuf dur • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès

Nettoyer les foies, les couper en gros dés.

Les faire revenir à la poêle, avec une noisette de beurre, en les gardant rosés à l'intérieur. Saler et poivrer. Retirer de la poêle et déglaçer les sucs avec le vinaigre et 1 ou 2 c. à soupe d'eau. Dresser la salade avec les morceaux de foies et l'oeuf râpé, à l'aide d'une râpe à fromage. Arroser avec les sucs déglaçés.

Salade tiède de boulgour tomate & chèvre

Proposée par Julie delicious (Pour 4 personnes)

- 300 g de boulgour • 3 ou 4 tomates mûres
- 1 concombre • 1 bûche de fromage de chèvre (ou feta) • 1 échalote finement ciselée

Cuire le boulgour 10 minutes dans un grand volume d'eau salée. L'égoutter.

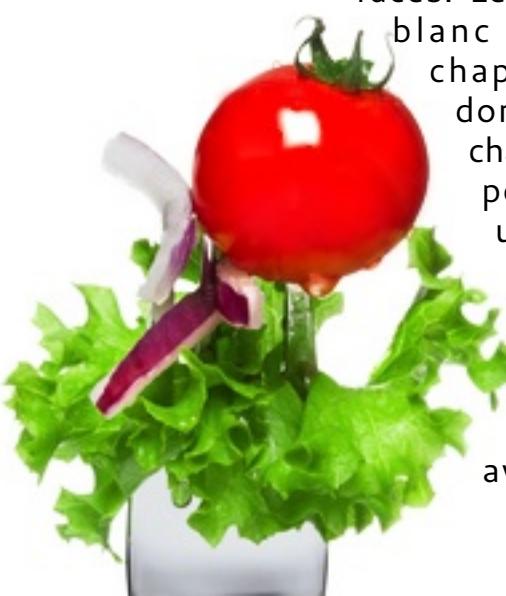
Détailler les tomates en dés. Oter les graines du concombre et le couper en dés. Couper le fromage en petits dés. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec une vinaigrette, un peu relevée, composée de moutarde forte, l'huile d'olive et vinaigre balsamique.

Salade aux fraises & pousses d'épinards

Proposée par Boljo (Pour 2 personnes)

- 300 g de jeunes pousses d'épinards • 100 g de fraises • 60 g de chèvre frais en copeaux • 60 g d'amandes effilées • 1/2 oignon rouge
- Vinaigrette : 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 c. à soupe de vinaigre de framboise, sel et poivre

Rincer rapidement et égoutter soigneusement les fraises et les épinards. Dresser les épinards dans les assiettes. Ajouter les fraises coupées en 2 ou 3 morceaux et le fromage émietté. Parsemer avec l'oignon ciselé et les amandes. Servir la vinaigrette à part.



Les participant(e)s au N°3 :

- Bwak <http://jve-etre-bonne.blogspot.com>
- Ninotchka <http://rOugeframboise.over-blog.com>
- Marie <http://verveine-peche.blogspot.com>
- Very easy kitchen
<http://veryeasykitchen.blogspot.com>
- Steph a table
<http://stephatable.blogspot.com>
- Alexanne
<http://alexanne.exmackina.com>
- Dan <http://sweetsalty.over-blog.com>
- TitAnick <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr>
- Kouky
<http://cuisinea4mains.wordpress.com>
- Upside down girl
<http://upsidedowncooking.over-blog.com>
- Delphine H
<http://www.soupcondebalsamique.be>
- Lilibox <http://myfoodbox.blogspot.com>
- Fujiko
<http://laricettadellafelicità.blogspot.com>
- Chichisandco
<http://chichisandco.canalblog.com>
- Loïc marande
<http://lamarande.canalblog.com>
- Céline M <http://artichautetcerisenoire.fr>
- Hèle Heldé
<http://motsetmets.canalblog.com>
- Sandrine
<http://miammamancuisine.over-blog.com>
- Aurore
<http://unefillencuisine.canalblog.com>
- Françoise
<http://www.saveurscroisees.com>
- Bill <http://bill.et.marie.over-blog.com>
- Aurélie <http://tartineetboterham.over-blog.com>
- Boljo
<http://latelierdeboljo.wordpress.com>
- Julie-deliciours
<http://deliciours.blogspot.com>
- Julia
<http://laposegourmande.blogspot.com>
- Irisa
<http://cuisinetcouleurs.canalblog.com>
- Le plaisir des mets
<http://leplaisirdesmets.over-blog.com>

La Yummy team :

- Trinidad <http://lespetitsplatsdetrinidad.blogspot.com>
- Edda <http://www.undejeunerdesoleil.com>
- Silvia <http://www.savoirsetsaveurs.com>
- Tiuscha <http://saveurpassion.over-blog.com>
- Dominique <http://devousamoi-dominique.blogspot.com>
- Nanou <http://ondinecheznanou.blogspot.com>
- Dorian <http://doriannn.blogspot.com>
- Mamina <http://www.mamina.fr>
- Florence <http://gourmandiseschroniques.blogspot.com>
- Sandra <http://www.okcebon.com>
- Carole <http://www.altergusto.fr>

- Rédactrice en chef : Mamina <http://www.mamina.fr>
- Conception artistique & maquette : Carole <http://www.altergusto.fr>
- Photographies : Marie Viennot <http://lespetitsplatsdetrinidad.blogspot.com>
(Pg 1, 8,9,16,20,21,34,35,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,56,62,63,70,71)

Tendance glacée, carnet d'adresse :

Ben & Jerry's

Liste de tous les points de vente sur le site www.benjerry.fr

Häagen-Dazs

Liste de tous les points de vente sur le site www.haagen-dazs.fr

Picard

Liste de tous les points de vente sur le site www.picard.fr

Prochain numéro le 15 août 2011

Proposez vos recettes sur www.yummymagazine.fr jusqu'au 15 juillet



- ❖ Légume de saison : Le poivron
- ❖ Fruit de saison : Le melon
- ❖ Cuisine monochrome : Le violet (aubergines, mûres, prunes, myrtilles, figues etc ...)
- ❖ Zoom sur ... : Les recettes au barbecue & plancha
- ❖ Recette Express : Les sorbets & granités