



DÉGUSTEZ DES PLATS PLEIN DE COULEURS CET ÉTÉ AVEC DES RECETTES DE FRUITS ET LÉGUMES EUROPÉENS DE SAISON !

Les repas d'été évoquent des visions de salades croquantes colorées, de fruits succulents et de délicieuses viandes et poissons grillés. Et un régime méditerranéen offre un facteur de bien-être comme aucun autre, avec beaucoup de couleurs et un regain de bien-être bien nécessaire après les mois d'hiver, en particulier s'il est consommé en plein air sous le chaud soleil d'été - avec des amis et la famille.

Une alimentation comprenant des fruits et légumes frais présente de nombreux avantages pour la santé : une riche source de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. Choisir des fruits et légumes de saison d'Italie et d'autres pays de l'UE, c'est choisir les normes européennes les plus élevées en matière de fraîcheur, de sécurité alimentaire, de qualité et de respect de l'environnement.

Donc, si vous cherchez à ajouter une touche de couleur à votre menu d'été, ne cherchez pas plus loin que I Love Fruit & Veg de la gamme européenne de nouvelles recettes d'été inventives et nutritives qui mettent en valeur les meilleurs produits de saison. (<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>).

Avec des plats allant du **Mélange de saumon et riz à l'orange**, **Poitrine de poulet, asperges piccata**, **aux câpres et citron** et **Asperges à la pizzaiola** au **Thon poêlé**



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



enrobé de sésame, Boulettes de dinde au citron, Rouleaux de salade vietnamienne au basilic et Tacos de radis marinés et de steak.

Ou choisissez parmi des accompagnements et des salades fraîches, savoureuses et estivales, comme **Houmous au persil et aux fines herbes, Taboulé, Salade César de Radis & Chicorée avec Poulet Cajun, Salade de pêches, fenouil et roquette, Pastèque classique avec fromage feta, olives noires, feuilles de menthe, Artichaut avec vinaigrette au miel et à la moutarde et croûtons de pain, Salade thaïlandaise de concombre, crevettes et laitue ou Laitue braisée rapide avec petits pois, pancetta et œufs...**

Et terminez la soirée avec un pudding estival ou une boisson rafraîchissante comprenant un Pavlova aux pêches melba ou pour la boisson d'été ultime... un « Cocktail smoothie » à la pastèque, au citron vert et à la tequila.

La campagne I Love Fruit & Veg from Europe est lancée par cinq organisations basées en Italie - A.O.A., Asso Fruit Italia, La Deliziosa, Meridia and Terra Orti. Découvrez plus de recettes estivales de saison de I Love Fruit & Veg from Europe : <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

Instagram : @ilovefruitandvegfromeurope.fr #ILoveFruitAndVegFromEurope
#EnjoyItsFromEurope #ILoveFruitAndVeg

FIN

MÉLANGE DE SAUMON ET RIZ À L'ORANGE

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 4 filets de saumon (500g)
- 250 g d'asperges parées et coupées en morceaux de 4 cm
- 4 oranges sanguines
- 2 sachets de 250 g de riz basmati complet et de riz sauvage
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



2 cuillères à soupe de persil haché

Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle et faites revenir le saumon du côté chair pendant 5 minutes, retournez-le et ajoutez les asperges dans la poêle et faites revenir encore 5 minutes jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit.

Pendant ce temps, coupez la peau des oranges et retirez les segments au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Retirez le saumon de la poêle puis ajoutez le riz dans la poêle avec les quartiers d'orange et le jus avec l'huile, chauffer pendant 1-2 minutes.

Coupez le saumon en morceaux et ajoutez-le au riz avec le persil. Assaisonnez au goût puis servez.

Astuce en cuisine

Hors saison, remplacer les asperges par du brocoli.

POULET ET ASPERGES PICCATA

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

2 bottes d'asperges de taille moyenne

650 g de poitrines de poulet désossées et sans peau (4)

2 cuillères à soupe de farine

2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2-3 cuillères à café de câpres, égouttées et rincées

350 ml de vin blanc sec

Le zeste de 1 citron (plus un citron supplémentaire, coupé en tranches pour la garniture)

250 ml de bouillon de volaille

Jus de 2 citrons

150 ml de crème liquide

1 paquet de feuilles de basilic frais



Coupez les extrémités des pointes d'asperges ; puis à l'aide d'un épluche-légumes, grattez doucement une petite quantité de peau des plus grandes parties des tiges.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Ne pelez pas trop les asperges, juste quelques copeaux fins uniformément autour de l'extrémité la plus large des lances. Jetez les épluchures.

Entaillez les poitrines de poulet des deux côtés, puis écrasez-les doucement, idéalement avec un rouleau à pâtisserie, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement épaisses et forment une épaisseur assez uniforme. Assaisonnez au goût des deux côtés, puis incorporez la farine.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire épaisse, puis ajoutez les poitrines de poulet, faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Ajoutez les câpres pendant la cuisson des poitrines de poulet et continuez jusqu'à ce que le poulet soit presque entièrement cuit.

Une fois le poulet retiré de la poêle, ajoutez le vin blanc et le zeste de citron, et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié environ. Ajoutez le bouillon de poulet et faites cuire ensemble, en remuant jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé de moitié environ et ait intensifié sa saveur.

Ajoutez le jus de citron, remettez les poitrines de poulet dans la poêle, garnissez des pointes d'asperges, placez un couvercle sur le dessus et faites cuire à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le poulet et les asperges soient bien cuits.

Déposez le poulet et les asperges dans un plat de service. Ajoutez la crème dans la poêle et faites cuire ensemble jusqu'à ce qu'elle forme une sauce riche et crémeuse, une minute ou deux. Assaisonnez au goût puis versez sur le poulet et les asperges et garnissez avec les tranches de citron et le basilic.

Servez rapidement.

Astuce en cuisine : Pourquoi ne pas essayer la sauce citronnée et les asperges avec de la morue poêlée à la place du poulet ? Cuire la morue comme pour le poulet, mais la morue n'aura besoin que de quelques minutes pour cuire.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ASPERGES RÔTIES À LA PIZZAIOLA

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 - 30 minutes

Pour 4 personnes

400 g de pointes d'asperges

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

200 g de tomates cerises coupées en deux

Pincée d'origan sec

1 gousse d'ail, hachée

2 cuillères à soupe de purée de tomates

1 boîte de 227 g de tomates concassées

250 g de mozzarella égouttée, déchirée en morceaux

1 sachet de 25 g de basilic, feuilles déchirées en morceaux

50g Parmigiano Reggiano DOP fraîchement râpé



Préchauffez le four à 220°C, thermostat 7

Coupez les lances en deux, versez la moitié de l'huile d'olive et disposez sur une plaque à pâtisserie pour la torréfaction.

Ajoutez les tomates aux asperges. Assaisonnez au goût, saupoudrez d'origan et rôtissez ensemble pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés tout en conservant leur forme.

Ajoutez l'ail, la purée de tomates, les tomates en conserve, puis garnissez de mozzarella, de basilic et d'une généreuse pincée de parmesan. Arrosez du reste d'huile d'olive.

Remettez au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré par endroits.

Retirez et servez immédiatement.

Astuce en cuisine :

Servez les asperges et les tomates rôties (avant d'ajouter la mozzarella et la sauce tomate) à température ambiante, en salade ou en entrée.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



THON POËLÉ AU SÉSAME SUR UN LIT DE ROQUETTE

Temps de préparation : Environ 15 minutes

Temps de cuisson : 2 à 3 minutes

Temps de dressage : 5-10 minutes

Pour 4 personnes



200 g (aussi épais que possible) de thon jaune, pêché à la ligne, sauvage, issu de sources durables

2 cuillères à café d'huile de sésame grillé

2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées

3 oignons verts, tranchés finement

100 g de feuilles de roquette

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

1-2 cuillères à café de sucre, ou au goût

Moyenne à grosse pincée de gingembre en poudre

2 cuillères à café de vinaigre de riz japonais, ou au goût

1-2 cuillères à café de sauce soja

Séchez les steaks de thon, puis assaisonnez au goût, frottez avec la moitié de l'huile de sésame et saupoudrez des deux côtés avec la moitié des graines de sésame. Réservez au réfrigérateur le temps de préparer la salade.

Mélangez les oignons verts avec les feuilles de roquette, puis mélangez la vinaigrette : le reste d'huile de sésame, les graines de sésame, le sucre, l'huile d'olive, le gingembre, le vinaigre et la sauce soja. Mettez de côté.

Puis saisissez le thon. Faites chauffer une poêle assez chaude ou jusqu'à ce qu'elle fume. S'elle est antiadhésive, il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'huile, mais sinon, utilisez-en un tout petit peu pour que le poisson ne colle pas.

Placez le poisson dans la poêle chaude et faites cuire à feu vif 1 minute de chaque côté (haut et bas ; si c'est assez épais, vous pouvez également saisir un peu les côtés). Ne soyez pas tenté de trop cuire ; c'est la tendresse d'être à mi-chemin entre cuit et cru qui est si délicieuse et a une sensation en bouche si merveilleuse.

Retirez de la poêle et laissez reposer quelques minutes. Tranchez assez finement, environ 2 mm à travers le grain. Déposez les tranches de thon tièdes sur la roquette



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



et les oignons verts, puis assaisonnez avec la vinaigrette réservée. Mangez chaud.

Astuce en cuisine :

Remplacez le thon par des pavés de saumon frais.

BOULETTES DE DINDE AU CITRON SUR UN LIT DE ROQUETTE

Temps de préparation : environ 30 minutes

Temps de cuisson : environ 20 minutes

Pour 4 personnes

2 pains pita

500 g de cuisse de dinde hachée

85 g de Parmigiano Reggiano DOP finement râpé

1 oeuf moyen

1 zeste et jus de citron

2 oignons verts, hachés finement

Environ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

120 g de roquette sauvage



Faites tremper le pain pita dans l'eau pour ramollir quelques minutes, puis essorez et émiettez en petits morceaux. Mélangez avec le hachis de dinde, le parmesan, l'œuf, le zeste de citron, 1 oignon vert ; assaisonnez selon votre goût. Roulez en 20 petites boulettes de viande.

Faites chauffer une poêle à frire épaisse (antiadhésive de préférence) et ajoutez une cuillère à soupe (ou plus si nécessaire) d'huile d'olive. Ajoutez délicatement les boulettes de viande de dinde dans la poêle chaude, en gardant le feu moyen, suffisamment pour dorer doucement les boulettes de viande et faites-les cuire.

Lorsque les fonds sont dorés, retourner délicatement chaque boulette d'un côté, puis de quelques minutes à l'autre, en cuisant sur 3 côtés. Si vous les retournez trop souvent dans le but de faire cuire trop de côtés, elles pourraient s'effondrer (bien qu'elles soient toujours délicieuses).

Faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que les boulettes de viande soient bien cuites et légèrement dorées. Retirez du feu et arrosez d'environ la moitié du jus de citron. Réservez un moment pendant que vous préparez la salade de ciboule à la roquette.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Mélangez le reste de ciboulette avec les feuilles de roquette, mélangez avec le reste d'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonnez selon votre goût.

Disposez les boulettes de viande de dinde chaudes sur la salade et versez également le jus de cuisson sur la salade et les boulettes de viande.

Astuce en cuisine : Les restes sont excellents servis avec de la sauce tomate fait maison et farcis dans un rouleau/baguette français croustillant avec ou sans mozzarella pour fondre.

Au lieu de la dinde, vous pouvez les faire avec du bœuf, auquel je recommande d'ajouter une poignée de pignons et une autre de raisins secs : un goût de Sicile et de Naples.

ROLL-UP VIETNAMIEN AU BASILIC ET PAPIER DE RIZ

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

280 g - 300 g de tofu ferme, égoutté et épongé avec un chiffon propre ou du papier absorbant

200 g de vermicelles de riz

50 g de feuilles de basilic, tiges retirées

1 poivron rouge, tranché finement ou haché

2 paquets de 134 g de papier de riz ou galettes de riz pour rouleaux de printemps

Une poignée de germes de soja frais, blanchis

Sauces à tremper (voir ci-dessous):



Tranchez ou coupez le tofu en petits morceaux et mettez de côté.

Préparez les vermicelles de riz selon les instructions sur l'emballage, puis rincez abondamment à l'eau froide pour empêcher les vermicelles de trop cuire.

Disposez les feuilles de basilic, le poivron rouge, le tofu et les germes de soja blanchis à côté d'une surface plane que vous pouvez utiliser pour enrouler les



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



paquets.

Préparez un bol d'eau très chaude, ainsi que les galettes de riz et une grande assiette pour servir.

Mouillez brièvement une feuille de papier de riz dans l'eau tiède, retirez-la et posez sur votre plan de travail. Recommencez avec une deuxième feuille de papier de riz, en faisant un double cercle très long, presque oblong, avec environ un tiers des deux feuilles qui se chevauchent.

Disposez une couche de feuilles de basilic frais sur toute la longueur des galettes de riz, puis une pincée de poivron rouge, de tofu et quelques germes de soja blanchis. Recouvrez d'un enchevêtrement de vermicelles que vous disposerez dessus en forme presque de bûche.

Commencez à rouler : pliez les bords à l'extrémité de la garniture, suffisamment pour faire un paquet scellé, puis roulez, en commençant par une extrémité, en enveloppant la garniture et en roulant aussi serré que possible, jusqu'à ce que la garniture soit entièrement enroulée dans le papier de riz. Le papier de riz humide tiendra le tout ensemble.

Placez sur une assiette et répétez jusqu'à ce que toute la garniture soit terminée. Réservez les rouleaux jusqu'au moment de servir. Si vous souhaitez en empiler plus sur une assiette sans qu'ils ne collent ensemble, recouvrez une couche de film alimentaire, puis superposez plusieurs rouleaux. Réfrigérez ou gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce en cuisine

Servir avec des sauces prêtes à l'emploi ou faire les vôtres comme ci-dessous :

Servir avec les deux sauces – soit prêtes à l'emploi, soit suivre les recettes ci-dessous :

Hoisin-cacahuète : 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant, 5 cuillères à soupe de sauce hoisin, 1 cuillère à soupe de ketchup, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et une pincée de poudre de cinq épices. Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Aigre-doux-piquant : 2 cuillères à soupe de sauce très piquante, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 2 cuillères à café de sucre, 2 cuillères à soupe d'eau, assaisonner au goût, 1-2 cuillères à soupe de carotte crue râpée.

RADIS MARINÉS ET TACOS AU STEAK

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

2 cuillères à café de sucre semoule (10g)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
200 g de radis coupés en rondelles
230 g d'asperges parées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 biftecks d'ailoyau de 200 g, débarrassés de l'excès de gras
1 paquet de 326 g de 8 tortillas à la farine molle
Feuilles de coriandre, tranches d'avocat et crème aigre pour servir



Mettez le sucre et le vinaigre dans un bol et remuez pour dissoudre, incorporez les radis et réservez.

Pendant ce temps, frottez $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe d'huile sur les asperges et faites-les griller pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement carbonisées, coupées en deux. Frottez les steaks dans l'huile restante, assaisonnez et ajoutez à la plaque chauffante pendant 2 minutes de chaque côté pour une cuisson moyenne. Laissez reposer quelques minutes avant de trancher.

Réchauffez les tortillas et servez avec des asperges, des tranches de steak et des radis marinés garnis de tranches d'avocat, de feuilles de coriandre et d'une cuillerée de crème aigre.

Astuce en cuisine

Remplacez par des steaks de saumon ou d'agneau.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



HOUMOUS AU PERSIL

Temps de préparation : 20 minutes + 10 minutes
Pour 4 personnes

300 g de houmous prêt à l'emploi
30 g de persil finement haché
2 cuillères à soupe de menthe finement ciselée
2 cuillères à soupe de coriandre finement ciselée
2 cuillères à soupe de tahini
Jus de 1/2 citron
Pincée de cumin
Servez avec des légumes et des quartiers de pita à tremper, comme du concombre, de la chicorée rouge, des carottes, des radis



A l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère, aérez le houmous, puis incorporez les herbes et mélangez bien.
Incorporez le tahini, le jus de citron et le cumin et assaisonnez au goût.

Disposez dans un bol peu profond et arrosez d'un peu plus d'huile d'olive si désiré et servez avec des légumes et des quartiers de pita pour tremper.

Astuce en cuisine : Assurez-vous que toutes les herbes soient finement hachées afin que la saveur de l'herbe ressorte.

TABOULÉ DE QUINOA

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de dressage : 20 minutes
Pour 4 personnes

1 botte d'oignons verts, tranchés finement sur la largeur
25-30 g de persil plat, finement haché
15 g de feuilles de menthe fraîche, finement tranchées
1/2 concombre, coupé en petits dés
75 g de tomates cerises coupées en petits quartiers
1 gousse d'ail, hachée finement



125 g de quinoa prêt à consommer
30 ml d'huile d'olive extra vierge
Jus de 1 citron
Pour servir : feuilles de laitue romaine (cos), yaourt

Mélangez les oignons verts, le persil et la menthe dans un grand bol, puis ajoutez le concombre, les tomates et l'ail, et mélangez bien.

Ajoutez le quinoa, mélangez et assaisonnez avec l'huile d'olive et le citron.
Assaisonnez au goût et servez sur quelques feuilles de laitue, avec une cuillerée de yogourt.

Astuce en cuisine :

C'est encore meilleur mangé le lendemain ! Vous pouvez également remplacer le quinoa par du couscous - préparé simplement selon les instructions sur l'emballage.

SALADE CÉSAR DE RADIS ET CHICORÉE AVEC POULET CAJUN

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun
3 filets de poitrine de poulet, coupés en deux horizontalement (600g)
1 laitue ronde, déchirée (200g)
2 têtes de chicorée rouge, tranchées (140g)
200 g de radis, parés et tranchés
4 cuillères à soupe de vinaigrette César
50 g de croûtons



Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à frire, saupoudrez l'assaisonnement cajun des deux côtés du poulet et faites-le frire pendant 10 à 15 minutes, en le retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.

Pendant ce temps, placez la laitue, la chicorée et les radis dans un grand bol et mélangez avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette, répartissez dans 4 assiettes.
Tranchez le poulet et placez-le sur la salade avec les croûtons, arrosez du reste de vinaigrette avant de servir.

Astuce en cuisine



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Remplacez le poulet par des filets de saumon.

PÊCHES, FENOUIL ET ROQUETTE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10-12 minutes

Pour 4 personnes

4 pêches mûres, tranchées (500g)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 bulbe de fenouil tranché dans le sens de la longueur (250g)
1 orange sanguine, jus
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
100 g de roquette



Mélangez les pêches dans ½ cuillère à soupe d'huile et faites-les griller pendant 4 à 5 minutes, en les retournant une fois. Retirez et mélangez les tranches de fenouil dans une autre ½ cuillère à soupe d'huile et faites-les griller pendant 5 à 6 minutes, en les retournant une fois.

Fouettez ensemble le jus d'orange, le vinaigre et 1 cuillère à soupe d'huile restante et assaisonnez.

Mélangez la roquette avec les tranches de pêches, le fenouil et la vinaigrette pour servir.

Astuce en cuisine

Délicieux servi avec de la charcuterie italienne.

PASTÈQUE ET FROMAGE FETA

Temps de préparation : 10-15 minutes

Temps de dressage : 5 minutes

Pour 4 personnes

1 pastèque d'environ 2 kilos
200 g de feta coupée en petites tranches épaisses



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



20 g de feuilles de menthe fraîche
50 g de feuilles de roquette
20-30 olives noires dénoyautées
3 mini-concombres ou ¼ de concombre standard, tranchés assez finement
1 petit oignon rouge moyen, coupé en tranches très fines
Huile d'olive et jus de citron/vinaigre balsamique, au goût

Pelez la pastèque de son écorce verte et de sa couche blanche également. Coupez la chair rose en morceaux ou en triangles. Disposez les morceaux de pastèque et la feta dans un grand plat et parsemez de menthe, de roquette, d'olives, de tranches de concombre et d'oignon rouge.

Refroidissez et assaisonnez avec de l'huile d'olive et du citron ou du vinaigre au goût.

Astuce en cuisine : Les graines de citrouille grillées ajoutent également un croquant savoureux saupoudré sur cette salade.

ARTICHAUTS AU MIEL ET VINAIGRETTE À LA MOUTARDE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20-25 minutes

Pour 4 personnes

4 artichauts globe (1.3kg)
8 tranches de pain au levain (350g)
5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de moutarde complète Bio (20g)
Jus 1 citron



Retirez les feuilles dures de la base des artichauts et coupez les tiges. Faites cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes, selon la taille. Si une feuille du centre se détache facilement, elles sont cuites. Retirez de l'eau et égouttez à l'envers.

Badigeonnez le pain des deux côtés avec 2 cuillères à soupe d'huile et faites-le griller 2 minutes de chaque côté.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Fouettez le reste d'huile avec le miel, la moutarde et le jus de citron, assaisonnez.

Servez en effeuillant et en trempant la partie charnue dans la vinaigrette. Faites-le jusqu'à ce que les feuilles aient été enlevées. Retirez et jetez les « cheveux », ou étouffez-les, avec une cuillère à café pour révéler le cœur d'artichaut et trempez-les à nouveau dans la vinaigrette.

Servez avec le levain grillé.

Astuce en cuisine

Délicieux en entrée ou dans le cadre d'un buffet d'été.

SALADE THAI DE CONCOMBRE, CREVETTES ET LAITUE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

200 g de nouilles de riz pliées
1 concombre (350g)
1 laitue ronde (200g), grossièrement déchiquetée
350 g de gambas cuites
Jus 1 citron vert
2 cuillères à café de sauce de poisson
2 cuillères à café de sauce soja légère
2 cuillères à café d'huile de sésame grillé
1 paquet de persil de 25 g, feuilles seulement



Faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet, égouttez-les et faites les refroidir sous l'eau froide.

Pendant ce temps, faites des rubans avec le concombre à l'aide d'un épluche-légumes, en jetant le centre des graines. Placez dans un grand bol avec la laitue, les crevettes et les nouilles.

Fouettez ensemble le jus de citron vert, la sauce de poisson, le soja et l'huile et mélangez à la salade.

Incorporez le persil et les nouilles pour servir.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Astuce en cuisine

Remplacez la laitue ronde par du Lollo Rosso ou des feuilles de salade de votre choix.

LAITUE BRAISÉE AU BACON ET POIS

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 g de bacon en dés
- 1 botte d'oignons verts, coupés en morceaux de 4 cm
- 300 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon (20 g)
- 250 g de petits pois surgelés
- 400 g de haricots cannellini en boîte, égouttés et rincés
- 1 laitue ronde, coupée en quartiers (200 g)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (40 g)



Faites chauffer l'huile dans une sauteuse avec un couvercle et faites revenir le bacon pendant 2 minutes, ajoutez les oignons verts et faites revenir encore 1-2 minutes.

Ajoutez le bouillon, la moutarde, les petits pois et les haricots puis la laitue. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que la laitue soit flétrie. Incorporez la crème fraîche pour servir.

Astuce en cuisine

Excellent servi surmonté d'un œuf poché.

PAVLOVA PÊCHE MELBA

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h15

Pour 6 personnes

- 4 blancs d'œufs moyens
- 250 g de sucre semoule plus 2 cuillères à soupe (15 g)
- 1 cuillère à café de maïzena
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin blanc



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



150 g de framboises
3 pêches mûres, tranchées (375 g)
200 ml de crème fraîche
100 g de mascarpone

Préchauffez le four à 150° C, thermostat 2. Tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez graduellement le sucre, 1 cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient lisses et brillants. Fouettez la maïzena et le vinaigre. Déposez sur le plateau de papier sulfurisé pour former un cercle de 22 cm. Faites un plongeon au centre pour que les bords soient plus hauts. Faites cuire au four pendant 1h15. Retirez et laissez refroidir.

Pendant ce temps, placez les framboises dans une petite casserole avec les 2 cuillères à soupe de sucre et faites cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce que les framboises soient décomposées. Laissez refroidir et passez au tamis pour obtenir une sauce onctueuse.

Une fois la pavlova refroidie, faites chauffer une poêle et faites griller les tranches de pêches pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, laissez refroidir.

Fouettez la crème et le mascarpone ensemble pour donner des pics mous et versez dans le creux de la pavlova. Garnissez de pêches et arrosez d'un peu de sauce aux framboises, réservez le reste pour servir.

Astuce en cuisine

Remplacez les framboises par des fraises en saison.

SLUSHIE PASTÈQUE-FRAISE

Temps de préparation : 25 minutes plus 2 heures pour la congélation.

Temps de cuisson (pour le sirop) : 10-15 minutes plus le temps de refroidissement

Pour 4 personnes

1 pastèque d'environ 2 kilos
250 ml d'eau
225g de sucre



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



1 citron vert, séparé en zeste et jus
250 g / 10 grosses fraises, tranchées
4 shots de Tequila de 45 ml

Coupez l'écorce verte extérieure dure et sa couche blanche de la chair rouge de la pastèque. Coupez ensuite la chair du melon en morceaux de la taille d'une bouchée. Placez environ la moitié aux deux tiers sur une plaque à pâtisserie et congeler. Placez le reste dans un récipient au réfrigérateur.

Faites le sirop : Portez l'eau à ébullition, puis réduisez le feu et incorporez le sucre en mélangeant jusqu'à ce qu'il se dissolve, environ 5 à 10 minutes. Retirez du feu, ajoutez le zeste de citron vert et laissez refroidir.

Lorsque le melon est congelé, mélangez avec le melon réfrigéré, les fraises et plusieurs cuillères à soupe de sirop dans un grand récipient ou un bol mélangeur. À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un autre type de mélangeur, fouettez jusqu'à ce que tout fusionne et forme un mélange épais et boueux.

Ajoutez le jus de citron vert et goûtez pour la douceur, en ajoutant plus de sirop si nécessaire.

Servez immédiatement en ajoutant 1 shot de tequila par slushie si désiré.

Astuce en cuisine :

Vous pouvez également utiliser le sirop dans des boissons froides et des cocktails.