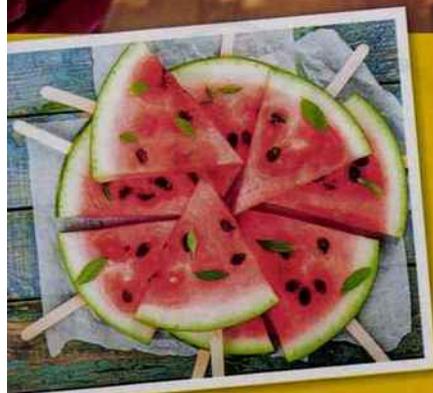




CUISINE  
Par Nathalie Bezou

Balade gourmande

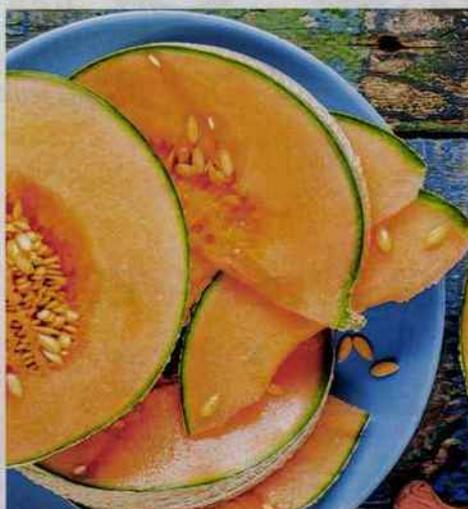
# Cap sur les saveurs estivales



## Croquez... de l'eau

La pastèque (35 kcal/100 g) et le melon (42 kcal/100 g) font partie des 10 fruits les moins caloriques. Ils sont surtout très riches en eau et donc parfaits à croquer tout l'été... Même si, officiellement, le melon n'est pas un fruit mais un légume de la famille des cucurbitacées, comme la courgette et le potiron !

Des légumes et des fruits bien mûrs, une cuisine simple et parfumée... Profitez du beau temps pour flâner à la recherche des bons produits de saison.





## Gratin de courgettes

4 pers. 15 mn

- 4 courgettes • 350 g de bœuf haché
- 2 poivrons (orange et rouge) • 4 tomates
- 2 oignons • 2 brins de thym • huile d'olive
- 2 boules de mozzarella • 6 brins de basilic
- 40 g de parmesan • sel et poivre.

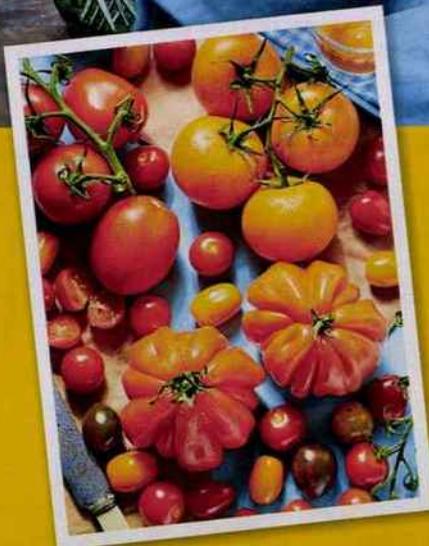
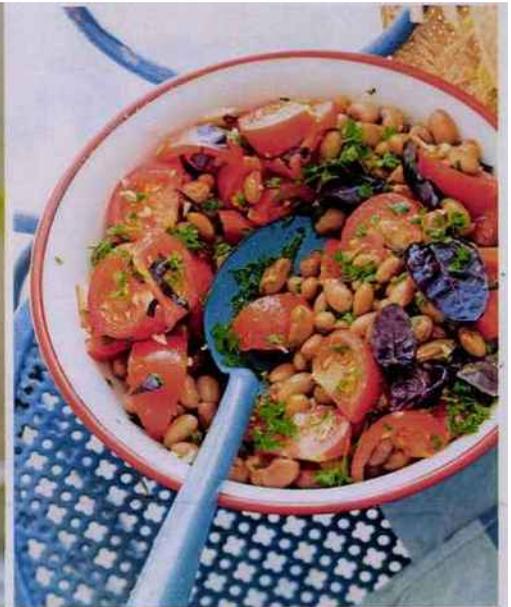
**Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez et ciselez les oignons. Épépinez les poivrons et les tomates et taillez-les en dés. Faites revenir l'ensemble, 15 mn, dans un filet d'huile, avec le thym.

**Saisissez la viande,** 5 mn, dans un filet d'huile. Mélangez à la sauce tomate, salez et poivrez. Laissez mijoter 10 mn à feu doux. Retirez le thym. Effeuiliez et ciselez le basilic (réservez-en pour le décor), ajoutez-le.

**Tranchez les courgettes,** badigeonnez-les d'huile. Salez, poivrez. Enfourez 10 mn, en les retournant à mi-cuisson.

**Déposez des courgettes** dans un plat à four huilé. Couvrez de préparation à la viande. Égouttez et coupez la mozzarella en fines tranches, ajoutez-en. Renouvelez l'opération.

**Terminez par des courgettes.** Salez, poivrez. Râpez le parmesan, saupoudrez-les sur le gratin et enfourez 20 mn environ.



## Une famille très nombreuse !

Il existe plusieurs milliers de variétés de tomates cultivées dans le monde ! En France, de nombreuses variétés anciennes ont été mises en valeur par des passionnés, comme au Conservatoire de la tomate du château de La Bourdaisière à Montlouis-sur-Loire, qui en cultivent plus de 600 variétés ! Une belle façon de joindre visite et gourmandise !

## Salade de haricots aux tomates

4 pers. 15 mn 55 mn 12 h

200 g de haricots borlotti secs (ou autres haricots secs) • 400 g de tomates cocktail • 1 cube de bouillon de légumes • 2 gouttes d'ail • ½ bouquet de basilic pourpre (ou vert) et de cerfeuil mélangés • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 touche de miel • sel et poivre.

**Faites tremper les haricots.** 12 h, dans un grand volume d'eau froide. Égouttez-les et rincez-les. Placez-les dans un faitout d'eau froide, portez doucement à ébullition.

**Ajoutez le cube de bouillon** et laissez cuire 50 mn à frémissements. Égouttez et rafraîchissez les haricots dans de l'eau froide.

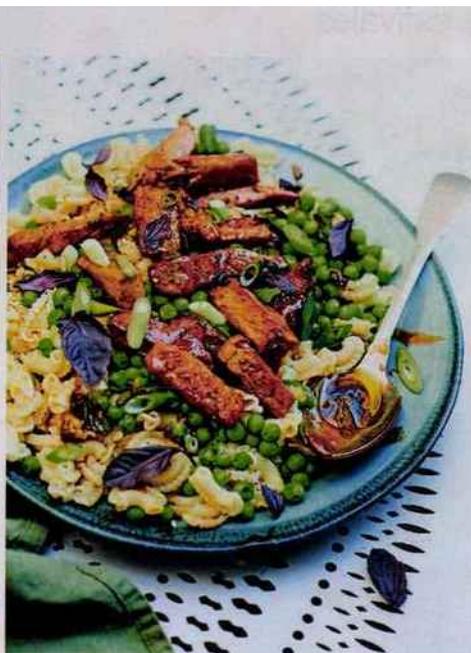
**Lavez les tomates** et coupez-les en quartiers. Pelez et hachez l'ail. Effeuillez et ciselez les herbes (réservez des feuilles pour le service). Mélangez l'ensemble avec les haricots égouttés.

**Émulsionnez l'huile** avec le vinaigre et le miel. Salez, poivrez. Versez sur les ingrédients de la salade, mélangez. Décorez des feuilles réservées et servez aussitôt ou réservez au frais.

### BON À SAVOIR

LE BORLOTTI EST UN PETIT HARICOT ITALIEN ÉGALEMENT APPELÉ HARICOT ROMAIN. D'UN ROUGE MARBRÉ, SA CHAIR EST FONDANTE AVEC UNE LÉGÈRE SAVEUR DE NOISETTE.





## Crumble estival

4/6 pers. 20 mn 25 mn

600 g de pêches • 500 g d'abricots • 100 g de farine • 50 g d'amandes en poudre • 100 g de cassonade • 125 g de beurre demi-sel + 10 g • 1 citron vert (non traité) • 1 gousse de vanille.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez les pêches, lavez les abricots. Dénoyautez-les et taillez-les en morceaux. Fendez et grattez la gousse de vanille, prélevez les graines. Râpez finement le zeste du citron.

**Mélangez les fruits avec les graines de vanille,** le zeste du citron et 1 c. à soupe de cassonade. Mettez l'ensemble dans un plat à four beurré.

**Amalgomez la farine avec les amandes en poudre** et le reste de cassonade. Incorporez le beurre en parcelles et travaillez la pâte du bout des doigts en un sable grossier.

**Répartissez la pâte à crumble** sur les fruits et enfournez 25 mn environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez tiède ou à température ambiante.

## Veau caramélisé

4 pers. 25 mn 15 mn

600 g de noix de veau • 200 g de pâtes crêtes-de-coq (ou autres) • 200 g de petits pois écossés • 2 oignons nouveaux • 1 c. à soupe bombée de cassonade • 40 g de beurre • 1 c. à café de fond de veau • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 brins de basilic pourpre (ou vert) • huile d'olive • sel et poivre.

**Faites cuire les petits pois,** 10 mn, dans de l'eau bouillante salée, ils doivent rester légèrement croquants. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

**Taillez la viande en lanières.** Pelez et ciselez les oignons, émincez 10 cm de tiges. Faites cuire l'ensemble 5 mn dans le beurre. Saupoudrez la cassonade, salez et poivrez. Prolongez la cuisson jusqu'à caramélisation de la viande.

**Réservez au chaud,** versez à la place 1 verre d'eau, la sauce soja et le fond de veau. Mélangez 5 mn. Remettez les morceaux de veau, mélangez 1 mn.

**Égouttez les pâtes et les petits pois,** mélangez-les avec un filet d'huile. Salez, poivrez. Servez avec le veau caramélisé et le basilic effeuillé.

## Pâtes aux légumes

4 pers. 20 mn 40 mn

400 g de pâtes • 250 g de bœuf haché • 100 g de feta • 1 aubergine • 2 courgettes • 2 poivrons rouges • 250 g de tomates cerises • 300 g de sauce tomate cuisinée • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de basilic • huile d'olive • sel et poivre.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Épépinez les poivrons. Taillez l'aubergine et les courgettes en demi-rondelles, les poivrons en lanières. Pelez et émincez l'oignon, hachez l'ail. Mélangez l'ensemble dans un plat à four.

**Arrosez d'huile,** salez et poivrez. Enfourez 20 mn, en remuant. Coupez les tomates en deux, ajoutez. Prolongez la cuisson de 10 mn.

**Effeuillez et ciselez le basilic,** réservez-en pour le décor. Faites colorer la viande dans un filet d'huile. Ajoutez la sauce tomate et basilic ciselé. Salez, poivrez. Laissez mijoter 20 mn à feu doux.

**Faites cuire les pâtes.** Mélangez-les avec la sauce tomate, les légumes et un peu d'eau de cuisson des pâtes. Parsemez la feta émiettée, décorez de basilic et servez.

## NOTRE PETIT SHOPPING D'ÉTÉ



Plateau Apéro, sauce fromage blanc et fines herbes • 3,95 € (350 g), Florette.



Tartinable poivrons & tomates cerises, paprika fumé • 3,80 € (100 g), Cassegrain.



Set de 2 plateaux Coco Delice, en polypropylène • 17,90 € (Ø 32,5 et Ø 34,5 cm), Sema.



Torchon by Sophie C, en coton • 9,50 € (50 x 70 cm), Jardin d'Ulysse.



## Gelée de pêche, mousse aux groseilles

4 pers. 20 mn 20 mn 4 h

**500 g de pêches blanches • 250 g de groseilles (rouges et/ou blanches) + pour le service • ½ citron • 50 g de sucre • 3 feuilles de gélatine (6 g) • 15 cl de crème liquide entière (très froide) • 5 cl de mascarpone.**

**Pelez et dénoyautez les pêches**, coupez-les en morceaux. Placez-les dans une sauteuse, arrosez-les de jus de citron. Mouillez d'eau « à fleur », portez à ébullition. Baissez à feu doux et prolongez la cuisson de 20 mn.

**Réhydratez la gélatine** dans de l'eau froide. Filtrez les pêches au travers d'un linge propre,

vous devez obtenir environ 50 cl de jus. Ajoutez 30 g de sucre, faites chauffer jusqu'à dissolution. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée.

**Répartissez la gelée de pêche** dans des verrines, laissez refroidir. Couvrez et réservez au moins 4 h au frais. Égrapez et mixez les groseilles, filtrez-les. Montez la crème en chantilly avec le mascarpone et 20 g de sucre.

**Incorporez le coulis de groseille**, placez dans un pot hermétique et réservez au frais. Au moment de servir, déposez de la mousse sur la gelée de pêche et décorez de grappes de groseilles.

### L'IDÉE DE NATHALIE

VOUS POUVEZ REMPLACER LA GOUSSE DE VANILLE PAR DU ROMARIN CISELÉ, OU PAR UN MÉLANGE D'ÉPICES (GINGEMBRE, CARDAMOME, BAIES ROSES).



4 pers. 20 mn 30 mn

**8 pilons de poulet • 800 g de pommes de terre (chair ferme) • ½ concombre • 1 c. à café de paprika • 3 échalotes • 3 c. à soupe de ketchup • ½ bouquet d'aneth • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • huile d'olive • sel et poivre.**

**Préchauffez le four à 200 °C.** Salez et poivrez les pilons. Mélangez-les avec le paprika et un filet d'huile. Placez-les dans un plat à four et enfournez 25 mn, en les retournant de temps en temps.

**Faites cuire les pommes de terre,** 25 mn environ, à l'eau salée. Égouttez-les, pelez-les et laissez-les tiédir. Coupez-les en rondelles. Émulsionnez 6 c. à soupe d'huile avec le vinaigre. Salez, poivrez. Versez sur les pommes de terre.

**Pelez et ciselez les échalotes.** Effeuillez et ciselez l'aneth. Épépinez et taillez le concombre en demi-rondelles. Ajoutez l'ensemble aux pommes de terre.

**Badigeonnez les pilons de poulet de ketchup** dilué dans un peu d'eau. Remplacez 5 mn environ au four, en les retournant à mi-cuisson. Servez aussitôt, avec la salade de pommes de terre.

*Pilons grillés  
et salade  
parmentière*