

MARIECARPEDIEM

10 recettes de saison pour le mois de septembre



Les Rapides

Salade de figue, tomates,
mozzarella et blanc de
poulet
Mille feuille d'aubergines



Les Pratiques

Pizza au pistou, tomates et mozzarella
Cake aux olives

Les Apéros

Tartines aux courgettes rapées
Pana cotta de chèvre aux figues et jambon cru

Les petits plats dans les grands

Figues roties à la cannelle
Marmelade d'aubergines gratinées

Les desserts

Salade de fruits croustillante
Figs en crumble

Des ingrédients récurrents pour simplifier les courses.

Des produits de saison.

c.a.c = cuillère à café, c.a.S = cuillère à soupe. Huile d'O = d'olive

LES RAPIDES

Salade de figes, tomates, mozzarella et blanc de poulet.

Pour 1 pers : 1 tomate, ½ boule de mozzarella, 3 figes, 1 blanc de poulet, 1 poignée de salade.

Tranchez finement tomate et mozza. Dressez les en cercle dans l'assiette en alternant l'une et l'autre.

Au centre déposez les figes que vous aurez coupées en 4 après avoir enlevé la peau.

Déposez de la salade et assaisonnez avec une bonne huile (d'argan si vous avez) du vinaigre balsamique, sel et poivre.

Faites revenir un peu de matière grasse dans une poêle. Si vous en avez, ajoutez des grains de sésame puis les blanc de poulets, détaillés en lamelles (larges comme 2 doigts). Quand elles sont bien dorées, salez et dressez sur l'assiette.

Mille feuille d'aubergines

Pour 4 pers : 2 aubergines, 200g de ricotta, 100g d'olives noires dénoyautées, 10 brins de ciboulette, 2 gousses d'ail.

Découpez les aubergines en rondelles fines. Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive, ajoutez les gousses d'ail épluchées mais entières, puis faites revenir les rondelles d'aubergines. Quand elles sont cuites, déposez les sur du papier absorbant, salez et poivrez.

Pendant la cuisson, mélangez les olives hachées, la ciboulette ciselée et la ricotta.

Sur une assiette, déposez une des plus grosses rondelles d'aubergine, recouvrez la de ricotta et montez pour constituer le mille feuilles.

LES PRATIQUES

PIZZA Pistou-Tomates-Mozzarella

Pour 2 pizza : 2 rouleaux de pate feuilletée, 250g de mozzarella, 8 tomates grappes, 3 gousses d'ail, 1 botte de basilic, 15 cl d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 210/7.

Pelez les gousses d'ail et hachez-les avec le basilic et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étalez la préparation sur les pates feuilletées et enfournez les sur des plaques recouvertes de papier sulfurisé.

Coupez les tomates en rondelles et épépinez-les. Coupez la mozzarella en fines rondelles.

Sur les disques de pate, placez en alternance les rondelles de tomate et de mozza, versez un filet d'huile, d'olive, salez, poivrez et remettez 10 mn au four. Servez chaud.

Cake aux olives

50g d'olives noires et 50g de vertes (denoyautées), Thym et romarin frais ciselés (1 c.a.c), 150g de farine, 2 œufs, 4 c.a.S de crème liquide, 4 c.a.S d'huile d'O 1 c.a.c de levure, 1 c.a.c de sucre, ½ de sel, ½ de poivre.

Allumez le four à 150/5

Fouettez, œufs, sel, poivre et sucre. Ajoutez thym, romarin, crème et huile. Incorporez farine et levure en les tamisant, puis les olives.

Enfounez une vingtaine de minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de démouler et laissez refroidir avant de servir.

Astuce : vous pouvez ajouter, lardons, jambon et /ou gruyère rapé.

LES APEROS

Tartines de courgettes rapées

Pour 4 tartines : 4 grandes tranches de pain de campagne, 3 ou 4 toutes petites courgettes, 8 tranches fines de jambon cru, 50g de pignons, 20g de parmesan, 1 gousse d'ail, 2 c.a.S d'huile d'O, 1 c.a.S de jus de citron, fleur de sel, poivre

Passez les pignons qq minutes à la poêle pour les torrifier et faites griller le pain.

Râpez les courgettes (ou taillez les en fine julienne, il ne faut pas obtenir de la bouillie mais de fin bâtonnets), coupez le parmesan en copeaux.

Frottez le pain avec l'ail. Posez sur la tranche le jambon puis les courgettes, arrosez d'huile et de jus de citron, parsemez de pignons, fleur de sel et parmesan. Poivrez et croquez.

Panna cotta de chèvre à la figue et au jambon cru (de Bayonne par ex)

Pour 6 : 1 tranche de jambon cru, 3 figues (fraîches ou sèches), 3 brins d'estragon (ou basilic, thym...), 250g de chèvre frais, 30cl de crème liquide, 6 feuilles de gélatine, 1 pincée de piment d'Espelette.

Mettez la gélatine à tremper dans de l'eau froide.

Mixer le chèvre et la crème. Faites chauffer le mélange (sans le faire bouillir) et hors du feu ajoutez-y la gélatine bien égouttée. Mélangez. Ajoutez les figues en petit morceaux (sans la peau), les lanières de jambon, les feuilles d'estragon (ou autre), piment d'Espelette et sel.

Répartissez dans des verres ou verrines et mettez au frais 1h au - avant de servir.

LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS

Marmelade d'aubergines gratinées.

Pour 4 : 6 aubergines, 2 tranches épaisses de jambon cru, 2 échalotes, 1,5 dl de crème liquide, 30g de parmesan râpé, 3 c.a.S de chapelure, 2 c.a.S d'huile d'O, sel, poivre.

Allumez le four à 180/6. Coupez les aubergines en 2, dans la longueur, quadrillez la surface au couteau et huilez la. Faites cuire 45mn.

Hachez les échalotes et le jambon, faites les blondir dans l'huile dans une sauteuse, puis versez la crème et faites mijoter 10mn.

Hachez la pulpe des aubergines, et ajoutez la dans la sauteuse. Laissez cuire 10 min, et mixez avec la moitié du parmesan et de la chapelure.

Versez dans un plat à four, parsemez du reste de chapelure et de parmesan. Faites cuire 10 à 15 mn : le gratin doit être blond.

Figues rôties à la cannelle

(pour accompagner, magret, poulet, poisson, gigot côtelettes...)

Pour 6 : 12 figues mures, 2 c.a.S de miel d'acacia, 2 de sucre roux, 6 pincées de cannelle en poudre, 1 c.a.S de graines de sésame dorées.

Allumez le four à 210/7. Roulez les figues dans le miel puis rangez les dans un plat à four pile à la bonne taille. Soudrez de sucre et de cannelle.

Faites cuire à four chaud 10 mn. Parsemez de graines de sésame et servez chaud.

LES DESSERTS

Figues en crumble

Pour 4 : 12 figues, 4 c.aS de mures, 100g de sucre en poudre, 100g de farine, 50g de poudre d'amande, ½ c .a.c de cannelle, 100g de beurre froid.

Coupez les figues en quartiers de ½ cm. Parsemez de 25g de sucre, Beurrez 4 moules individuels (ou 1 grand) et répartissez y les figues et les mures.

Allumez le four à 210/7.

Mixez beurre, sucre restant, cannelle, farine et poudre d'amande pour obtenir la pâte à crumble.

Recouvrez les fruits et laissez cuir 30 mn. Servez tiède.

Salade de fruits croustillante

Pour 4 : 1 melon, 1 mangue, 2 fruits de la passion, 2 pêches, 20 fraises, ½ citron vert, 2 c.a.S de sucre (et si vous le souhaitez, 2 c.a.c de fleur d'oranger et 2 c.a.S de rhum).

Pâte : 100g de beurre mou, 100g de poudre d'amande, 100G de farine, 50g de polenta, 50g de sucre, 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180/6

Mélangez tous les ingrédients pour la pâte et émiettez la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 mn.

Mélangez le melon, fraises, mangues et pêches, le tout en morceau, dans un saladier.

Mélangez pulpe des fruits de la passion, sucre et fleur d'oranger : versez cette sauce sur les fruits et ajoutez un filet de jus de citron.

Répartissez dans de grands verres après avoir bien mélangé.

Avant de servir, parsemez la salade de fruits de pâte à crumble.

BONNE CUISINE ET BON APPETIT