

BOHEMIENNE

- | | |
|--|--------------------------------|
| - 2 courgettes | - 2 gousses d'ail |
| - 2 aubergines | - thym |
| - 2 poivrons | - laurier |
| - 1 grosse boîte de tomates concassées | - 3 cuillérées d'huile d'olive |
| - 1 oignon | - sel, poivre |

Préparation

Epluchez les aubergines en laissant une lanière de peau sur deux, les découper en morceaux. Les mettre dans un wok chaud sans matière grasse, les faire dorer en remuant sans cesse, les saler légèrement (attention ils peuvent noircir très vite)

Quand les morceaux d'aubergine sont dorés et moelleux, les mettre dans une assiette en attente. Epluchez et coupez les courgettes comme les aubergines.

Dans le wok mettre une cuillérée à soupe d'huile à chauffer, y faire dorer les dés de courgettes, les saler très légèrement, les retirer du wok quand ils sont dorés et moelleux.

Faire la même chose avec les poivrons. Mettre en attente.

Puis, dans le wok mettre une petite cuillérée à soupe d'huile d'olive, faire très légèrement dorer l'oignon coupé en lanières, quand il est doré, ajouter les aubergines, les courgettes, les poivrons, remuer le tout délicatement.

A ce moment là, ajouter la boîte de tomates concassées, l'ail écrasé, le thym, le laurier, sel.

Mélangez et laissez cuire à petit feu en remuant de temps en temps, 10 à 15 minutes, le temps que les tomates aient bien rendu leur eau, sans couvrir. Tous les légumes doivent être dorés et moelleux, et ne pas bouillir, d'où l'importance de ne pas couvrir le wok.

CRUMBLE DE LEGUMES DU SOLEIL

- | | |
|-------------------------|--|
| - 1 c à soupe d'huile | - 1 cuillérée à soupe d'herbes de Provence |
| - 3 oignons | - 2 tomates |
| - 1 gousse d'ail | |
| - 2 petites aubergines | <u>Pour la pâte à crumble</u> |
| - 2 petites courgettes | - 100 g de farine complète |
| - 1 poivron | - 1 pot de ricotta (250 g) |
| - 1 c. à s. de chicorée | - 100 g d'amandes en poudre |
| - sel, poivre | - sel, poivre |

Dans une grande sauteuse faire revenir dans l'huile, les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez l'ail, les aubergines, les courgettes sans les peler, coupées en morceaux. Ajouter le poivron coupé en lanières et la chicorée liquide. Assaisonnez avec du sel, du poivre, des herbes de Provence. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Préparez la pâte à crumble en mélangeant grossièrement la farine complète, la Ricotta, et les amandes en poudre. Salez, poivrez. Préchauffer le four à 180°. Versez les légumes dans le plat huilé, ajoutez au dessus les tomates coupées en rondelles, et répartissez la pâte à crumble.

Préchauffez le four à 180°C. Enfourez au milieu du four 25 minutes jusqu'à coloration du crumble.

TARTELETTES TATIN AUX TOMATES

Pour 4 personnes :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| - 1 rouleau de pâte feuilletée | - 80 g de pistaches pelées non salées |
| - 300 g de petites tomates | - 2 c. à soupe de câpres |
| - 40 g de sauce pesto | - huile |

Lavez et coupez les tomates en deux, puis videz-les.

Mélangez les câpres avec la sauce pesto et farcissez-en les tomates, puis hachez grossièrement les pistaches.

Huilez 4 moules à tartelettes et répartissez dans le fond les pistaches, puis les tomates, côté bombé vers le haut.

Préchauffez le four à th. 6/7 (200°)

Déroulez la pâte et coupez dedans 4 cercles un petit peu plus grands que les moules.

Recouvrez les tomates avec les cercles de pâte, et piquez ensuite le fond de ceux-ci de coups de fourchette.

Enfournez les tartelettes et faites-les cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Patiencez encore 5 minutes avant de les démouler et de les servir.

VERRINE DE TARTARE DE TOMATES ET DE CHEVRE

Pour 6 personnes :

- | | |
|--------------------------------|--|
| - 8 tomates | - 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive |
| - 3 crottins de chèvre | - 1 pointe de piment de Cayenne |
| - 15 olives vertes dénoyautées | - fleur de sel |
| - 1 bouquet de basilic | - poivre du moulin |

Retirez les pédoncules des tomates. Plongez les tomates quelques minutes dans l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez sous l'eau froide et pelez les.

Coupez les tomates en deux, épépinez-les et hachez les grossièrement.

Mettez les dans un plat creux.

Découpez les crottins en petits cubes.

Coupez les olives en quatre. Lavez et effeuillez le basilic. Réservez quelques jolies feuilles pour la décoration et ciselez le reste.

Ajoutez le chèvre, les olives, le basilic et le piment de Cayenne aux tomates.

Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Mélangez bien. Répartissez les tartares de tomates dans 6 verres, décidez de feuilles de basilic et servez.

PETITS LEGUMES FARCIS AU MILLET

- 8 courgettes rondes
- 8 minis aubergine
- 8 tomates
- 8 oignons
- 300 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 8 pétales de tomate confite
- 250 g de millet
- 55 cl de bouillon de volaille
- 1/2 botte de basilic
- huile d'olive, sel, poivre

Coupez un chapeau à chacun des légumes. Evidez-les (réservez la chair). Plongez les courgettes, les aubergines, les oignons et leurs chapeaux dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egouttez. Dans une sauteuse, chauffez un filet d'huile d'olive et faites suer les champignons, la chair des légumes concassée et les tiges d'oignons ciselées, 6 minutes. Salez.

Ajoutez le millet, mélangez et cuisez encore 1 minute. Versez peu à peu 35 cl de bouillon au fur et à mesure que le millet l'absorbe. Comptez 15 minutes de cuisson en tout.

Ajoutez les feuilles de basilic ciselées, l'ail haché, les pétales de tomate concassés. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement. Préchauffez le four à 100° (th. 3/4)

Farcissez les légumes. Déposez-les dans un plat et couvrez-les de leur chapeau. Versez un trait d'huile d'olive et 20 cl de bouillon dans le plat. Faites cuire 1 heure au four. Servez chaud.

PS : Composez la farce selon votre imagination, en ajoutant au millet des olives, des anchois, de la coriandre, etc... D'autres légumes comme les artichauts et les poivrons peuvent aussi être farcis.

POIVRONS MARINES

Préparation :

Mettez les poivrons dans des papillotes d'aluminium et faites-les cuire au four th 7-15 à 20 min. Laissez-les reposer four éteint 10 min, puis pelez-les et coupez les en grosses lanières. Assaisonnez de sel et poivre du moulin. Ajoutez de l'ail, du basilic, et arrosez d'huile d'olive. Laissez mariner au moins 5 h au frais.

AUBERGINE, MOZZARELLA, BASILIC ET TOMATE AROMATISES AU THYM CITRONNELLE

Ingrédients

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 4 longues aubergines- 50 cl d'huile d'olive- 20 feuilles de basilic- 2 boules de Mozzarella- sel, poivre <p><u>Ecrasé de tomates :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 500 g de chair de tomates | <ul style="list-style-type: none">- 50 g de branche de céleri- 30 g de tomates séchées- 1 cc. d'échalotes émincées- 1 c à s d'huile d'olive- 1 brin de thym citronnelle- 1 feuille de laurier- sel, poivre |
|--|--|

1. Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en 20 tranches de 5 mm d'épaisseur. Salez et poivrez, roulez-les dans l'huile d'olive. Grillez les deux côtés dans une poêle à frire. Epongez-les ensuite avec du papier absorbant.
2. Epongez aussi avec du papier absorbant les boules de mozzarella. Coupez deux fois 10 tranches pour en obtenir 20.
3. Posez les tranches d'aubergines à plat. Disposez sur chacune une feuille de basilic et une demi-tranche de mozzarella. Poivrez. Roulez en serrant bien.

Ecrasé de tomates :

1. Emincez le céleri en fines lamelles. Coupez les tomates en gros morceaux. Hachez les tomates séchées.
2. Faites frire les échalotes et le céleri dans l'huile d'olive sans les faire brunir. Ajouter les tomates, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Rectifier l'assaisonnement.
3. Préchauffez votre four à 190°. Etalez l'écrasé de tomates sur une plaque allant au four et disposez dessus les aubergines enroulées. Enfournez sur la grille et faites cuire 18 à 23 minutes.

AUBERGINE, CREME D'AMANDES ET GRATIN D'ANCHOIS

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 2 aubergines- 2 gousses d'ail- 200 g de poudre d'amandes- 300 g de lait de soja- anchois | <ul style="list-style-type: none">- 1 feuille de laurier- 1 branche de thym- 25 g de parmesan râpé- 1 pincée de piment d'Espelette- sel, poivre |
|--|---|

1. Disposez les aubergines dans un plat allant au micro-ondes avec le laurier, le thym et l'ail. Couvrez de film alimentaire et faites cuire au micro-ondes pendant 10 minutes à 900W ;
2. Mélangez la poudre d'amandes avec le lait de soja. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 minutes. Ajoutez les anchois et le piment d'Espelette. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Coupez les aubergines cuites en deux dans le sens de la longueur. Enlevez la pulpe avec une cuillère en veillant à ne pas percer la peau.
4. Coupez la pulpe en gros morceaux et mélangez les à la crème d'amandes. Vous pouvez aussi ajouter au mélange l'ail cuit auparavant.
5. Garnissez les demi aubergines. Saupoudrez de Parmesan râpé.
6. Placez-les sur le plat à dorer, et glissez-les sur la grille inférieure du four.
7. Laissez griller pendant 7 à 9 minutes pour qu'elles soient dorées.

Poivrons marinés au gingembre et aux échalotes pour 4 personnes :

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| - 2 poivrons verts bien charnus | - 2 échalotes |
| - 2 poivrons jaunes bien charnus | - 8 c. à soupe d'huile d'olive |
| - 3 c. à soupe de vinaigre balsamique | - 2 c. à soupe de sauce soja |
| - 2 gousses d'ail | - sel, et piment d'Espelette |
| - 30 g de gingembre | |

Lavez les poivrons, posez-les dans un plat creux, puis enfournez le plus près possible du gril. Faites brûler la peau des poivrons 20 mn en les tournant sur toutes les faces. Sortez-les du four, enfermez-les dans un sac en plastique, une boîte en hermétique ou une feuille de papier en aluminium et laissez-les étuver 15 minutes.

Déglacez le plat des poivrons avec le vinaigre balsamique, en grattant un peu à la spatule pour décoller les sucs de cuisson. Réservez.

Pelez l'ail et le gingembre, puis passez-les au presse ail, au dessus d'un petit bol pour ne pas perdre le jus du gingembre. Pelez et hachez finement les échalotes. Emulsionnez l'huile d'olive avec la sauce soja. Ajoutez le gingembre, l'ail, l'échalote, le sel et le poivre. Sortez les poivrons du sac. Au-dessus du plat de cuisson, fendez-les de la pointe d'un couteau pour libérer le jus qu'ils contiennent, puis sur une planche à découper, ôtez leur pédoncule, épépinez-les et pelez-les. Détaillez les poivrons en lanières au fur et à mesure et déposez-les dans le plat de cuis. Versez la préparation à l'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et réservez à température ambiante.

Servez les poivrons marinés nature avec du pain de campagne grillé ou agrémentés de quelques olives noires avec un fromage de chèvre frais.

Risotto au potimarron pour 4 personnes :

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - 250 g de potimarron | - 250 g de riz arborio ou carnaroli |
| - 1 cube de bouillon de volaille | - 10 cl de vin blanc |
| - 1 oignon | - 50 g de beurre |
| - 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive | - 100 g de parmesan fraîchement râpé |
| - 1 dosette de safran | - sel, poivre du moulin |

Préparez le bouillon de volaille instantané dans 1l d'eau et gardez le au chaud. Epépinez et coupez le potimarron en petits morceaux. Pelez et hachez grossièrement l'oignon.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte.

Ajoutez l'oignon et le safran et faites revenir 3mn jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Ajoutez le riz et le reste d'huile d'olive.

Enrobez les grains de riz d'huile d'olive pendant 2mn à feu vif, puis versez le vin blanc. Les grains de riz doivent danser dans le vin.

Lorsque le vin blanc s'est évaporé, (2 à 3mn) versez du bouillon chaud, de manière à couvrir les grains de riz et ajoutez le potimarron.

Baissez l'intensité du feu, et, sans cesser de remuer à la cuillère en bois, faites cuire le riz au potimarron de 20 à 30 minutes, en veillant à le couvrir, au fur et à mesure, de bouillon frémissant.

Lorsque le mélange devient crémeux et que les grains s'attendrissent, ajoutez, hors du feu, une dernière louchette de bouillon, de beurre, et le parmesan. Salez, poivrez et mélangez, et servez aussitôt.

CLAFOUTIS AUX COURGETTES, POIVRONS TRICOLORES, JAMBON ITALIEN

Ingrédients

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| - 1 courgette | - 2 tranches de jambon cru italien |
| - ½ poivron rouge | - 4 œufs |
| - ½ poivron vert | - 10 cl de crème fraîche |
| - ½ poivron jaune | - 2 c. à s. d'huile d'olive |
| | - sel, poivre, curcuma |

1. Coupez la courgette et les poivrons en petits dés. Faire la même chose pour le jambon, en lamelles. Préchauffer le four à 200°.
2. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive et y jeter les dés de légumes, pas très longtemps, car il faut qu'ils restent croquants
3. Dans une jatte fouettez les 4 œufs et la crème fraîche, salez, pas trop, car le jambon pendant la cuisson va rendre son sel, poivrez et rajoutez du curcuma. Rajoutez les légumes et mélangez bien.
4. Avec un pinceau et une goutte d'huile, graissez les petites cocottes et répartissez la préparation. Rajoutez si vous le souhaitez, un peu de fromage râpé dans chaque ramequin. Enfournez pendant 15 mn environ, en surveillant sur la fin.
5. Laissez refroidir un peu avant de servir, car l'intérieur peut être brûlant.

SAUCE TOMATE

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 kg de tomates mûres pelées, épépinées et grossièrement hachées
- 15 g de feuilles de basilic frais.

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites fondre l'oignon et l'ail en remuant.
2. Ajoutez les tomates et le basilic. Faites cuire 5 mn en remuant jusqu'à ce que les tomates commencent à fondre. Portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez mijoter 40 mn à couvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaisse.
3. Versez la sauce sur des pâtes chaudes.

SALADE DE TOMATES ET DE CONCOMBRE

- ½ c. à café de graines de cumin
- ¼ de c. à café de piment en poudre
- 1 petit oignon rouge (170g) finement émincé
- 4 tomates moyennes (300g) coupées en rondelles
- 1 gros concombre (400g) coupé en fines rondelles
- 2 c. à s. de jus de citron

1. Faites griller les graines de cumin à sec dans une poêle, à feu doux, jusqu'à ce que leur arôme se libère. Mixer, passez au robot ou écrasez dans un mortier les graines de cumin avec le piment pour obtenir une poudre fine.
2. Mélangez les épices et l'oignon.
3. Disposez les rondelles de tomates sur un plat, puis les rondelles de concombre. Nappez de jus de citron puis garnissez d'oignon aux épices.

AUBERGINES GRILLEES A LA TOMATE

- 6 petites aubergines (360g)
- 60 ml d'huile d'olive
- ½ c. à c. de paprika fumé
- ½ c. à c. de coriandre moulue
- 1 tomate moyenne (150g) épépinée et coupée en petits dés
- 1 petit oignon rouge (100g) finement haché
- 2 c. à s. d'olives noires dénoyautées (20g) hachées
- 1 c. à s. de persil plat frais ciselé
- 2 c. à c. de menthe fraîche ciselée
- 1 c. à c. de zeste de citron finement râpé
- 2 c. à c. de jus de citron

1. Découpez les aubergines en 4 tranches, dans le sens de la longueur, sans aller jusqu'au bout (laisser l'extrémité intacte). Mélanger les aubergines et la moitié de l'huile d'olive dans un saladier. Assaisonnez.
2. Faites griller les aubergines sur un grill chaud huilé (ou au four ou au barbecue), en les aplatissant à l'aide d'une spatule. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Pendant ce temps, dans une petite poêle, faites revenir les épices à sec, jusqu'à ce qu'elles embaument. Mélangez les épices, le reste de l'huile d'olive et les ingrédients restant dans un bol. Assaisonnez.
4. Arrosez les aubergines de la préparation à la tomate. Servez.

TAJINE DE BŒUF AUX AUBERGINES

- 2 c. à s. d'huile d'olive
 - 625g de steak de paleron coupé en gros dés
 - 1 oignon brun moyen (150g grossièrement haché)
 - 2 gousses d'ail écrasées
 - 2 c. à c. de coriandre moulue
 - 1 c. à c. de gingembre moulu
 - 1 c. à c. de cumin moulu
 - 1 c. à c. de paprika doux
 - 125 ml de bouillon de bœuf
 - 3 grosses tomates (450 g) coupées en petits dés
 - 3 petites aubergines coupées en rondelles épaisses
1. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un tajine ou une grande casserole, puis faire rissoler les morceaux de bœuf en plusieurs fois. Retirez la viande du tajine.
 2. Faites revenir l'oignon dans le tajine, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail et les épices, et laissez cuire en remuant jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Remettez le bœuf dans le tajine, ajoutez le bouillon et les tomates, et portez à ébullition. Réduisez le feu, puis laissez mijoter 45 minutes à couvert. Retirez le couvercle et laissez mijoter 30 minutes environ, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre et que le liquide ait épaissi.
 3. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile restante dans une poêle et faites cuire les aubergines en remuant, pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Incorporez les au tajine. Assaisonnez selon votre goût.

KETCHUP MAISON

- 1 gros oignon (200g détaillé en gros cubes)
 - 1 c. à s. d'huile d'olive
 - 2 c. à s. de cassonade
 - 1,8 kg de tomates fraîches pelées et concassées
 - ½ c. à c. de poivre de la Jamaïque moulu
 - ½ c. à c. de sel au céleri
 - 2 c. à s. de concentré de tomates
 - 80 ml de vinaigre de vin blanc
1. Faites revenir l'oignon dans l'huile en remuant vivement. Ajoutez la cassonade, les tomates, le poivre de la Jamaïque et le sel au céleri. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez épaissir 30 minutes, sans couvrir, en remuant de temps en temps. Incorporez le concentré de tomates et le vinaigre. Faites cuire encore 5 minutes sans couvrir.
 2. Mixez la sauce, avant de la passer au chinois au dessus d'un récipient. Servez-là froide.

DAURADES de Tonin Le Marin

Ingrédients pour 6 personnes :

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 3 petites daurades ou un gros | - 1 verre à moutarde d'huile d'olive |
| - 5 gousses d'ail | - 1 verre de coriandre |
| - 1 botte de persil | - 1 cuillère à café de sel |
| - 6 tomates moyennes | - 1 cuillère à café de gingembre |
| - 3 poivrons moyens | - 1 cuillère à café de poivre |
| - 2 citrons jaunes | - 1 cuillère à café de cumin |
| - 1 verre à moutarde rempli d'olives rouges | - un tout petit peu de piment |

PREPARATION :

Laver et nettoyer les poissons, les préparer et les sécher avec du papier absorbant.

Faire des incisions sur les deux faces du poisson.

Prendre une grande assiette creuse, y mettre successivement : les jus de citron, toutes les épices, le persil, la coriandre et l'ail, coupés très finement, ou passés au mixeur, et le verre de moutarde rempli d'huile d'olive.

Badigeonner de cette marinade tous les côtés du poisson, ainsi que l'intérieur.

Préparer une sauce tomate avec 3 tomates, du sel, et très peu d'huile de tournesol.

Une fois la sauce cuite, la mettre dans un tajine.

Revenir au poisson, le retirer de la marinade épicée, le rouler dans la farine, et le mettre à frire dans très peu d'huile.

Quand le poisson est bien doré, le poser sur la sauce tomate.

Mettre très peu d'huile dans la poêle et y faire frire 5mn les 3 poivrons coupés en rondelles fines.

Ajouter les 3 autres tomates coupées en demi tranches fines.

Quand les légumes deviennent tendres ajouter la marinade épicée et laisser mijoter 5mn.

Verser le tout sur le poisson, décorer avec les olives rouges.

Mettre le tajine sur feu doux 10 à 15mn, afin que le tout s'amalgame.

CREME SAFRANEE A LA TOMATE façon Mado

Pour 6 à 8 personnes :

- 1 kg de tomates
- 1 bouillon de poule concentré
- 25 cl d'eau chaude
- 2 carrés de fromage frais (150 g)
- 1 g de safran
- sel, poivre
- quelques filaments de safran pour le décor

Epluchez les tomates. Déposez-les dans un plat allant au micro-ondes, avec couvercle.

Ajoutez le bouillon concentré de poule et l'eau chaude.

Posez le couvercle et faites cuire 10mn au micro-ondes.

Mixez le contenu du plat, en incorporant les carrés de fromage frais et le safran.

Le mélange obtenu doit être épais et onctueux comme une crème. Salez, poivrez.

Remettre le tout une à deux minutes au micro-ondes et servez sans attendre avec des petits croûtons grillés.

TIAN MERIDIONAL

- 5 courgettes
- 2 aubergines
- 6 tomates
- 3 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 3 branches de thym frais
- 3 feuilles de laurier
- 250 g de feta
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Lavez les légumes. Pelez les oignons et l'ail ;
2. A l'aide d'une mandoline, coupez tous les légumes en rondelles fines de 2 mm environ. Préchauffez le four à 180° C (thermostat 6).
3. Frottez un plat à Tian avec une gousse d'ail fendue et huilez le. Disposez les légumes debout, en alternant tomates, courgettes, et oignons et aubergines. Salez et poivrez.
4. Pressez l'ail restant sur le dessus, arrosez du reste d'huile et parsemez de thym et de feuilles de laurier. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 1h 30.
5. Retirez l'aluminium puis pressez légèrement les légumes à l'aide d'une fourchette. Emiettez la feta entre les légumes et remettez au four pour 15mn. Servez chaud ou tiède.

TOMARES RÔTIES et FEUILLES DE BASILIC CROUSTILLANTES

- 500 g de petites tomates
- 2 gousses d'ail coupées en fines lamelles
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique
- huile végétale pour la friture
- ½ botte de basilic frais effeuillé

1. Préchauffez le four à 180°
2. Mettez les tomates sur une grille placée dans un plat à rôtir et nappez- les du mélange d'ail, d'huile d'olive, et de vinaigre balsamique. Faites les cuire 10mn sans couvrir.
3. Faites chauffer l'huile végétale dans une petite casserole et faites y frire les feuilles de basilic, en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Servez les tomates parsemées de basilic frit.

AUBERGINE GRILLEE ET VINAIGRETTE A L'ORIGAN

- 1 grosse aubergine (500 gr), coupée en rondelles de 5 mm d'épaisseur
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge émincé
- 60 ml de vinaigre de Xérès
- 2 c. à c. de sucre en poudre
- 2 c. à s. d'origan frais ciselé
- 125 ml d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 200°
2. Badigeonnez les rondelles d'aubergines avec l'huile d'olive, des 2 côtes. Posez-les en une seule couche sur des plaques recouvertes de papier sulfurisé. Faites-les cuire pendant 25 minutes environ, pour qu'elles soient bien dorées, et en les retournant à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, mélangez l'oignon et le vinaigre, le sucre, l'origan et l'huile d'olive dans un bol. Nappez les rondelles d'aubergines de ce mélange.
4. Servez chaud ou à température ambiante, accompagné de pain croustillant.

TORTILLA A LA FETA ET AUX TOMATES

- 4 oignons nouveaux coupés en tranches épaisses
- 1 poivron moyen coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 long piment rouge frais finement haché
- 2 tomates moyennes (300 gr) coupées en morceaux
- 200 gr de feta émiettée
- 8 œufs
- 300 ml de crème fraîche
- 10 gr de persil plat ciselé grossièrement haché

1. Faites chauffer une poêle huilée de 25 cm de diamètre. Faites y revenir les oignons, le poivron, l'ail et le piment, en remuant constamment, jusqu'à ce que les légumes soient justes tendres. Hors du feu, ajoutez les tomates et la feta.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème et le persil. Versez ce mélange dans la poêle. Remuez délicatement.
3. Préchauffez le grill du four.
4. Remettez la poêle sur feu doux. Faites cuire la tortilla sans couvrir, jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. Glissez ensuite la poêle sous le grill du four pour faire dorer le dessus de la tortilla (protégez le manche avec du papier d'aluminium). Coupez des parts et versez.

POIVRONS FARCIS AU RIZ

- 8 poivrons rouges
- 100 g de riz
- 100 g de chorizo haché
- 100 g de bacon
- 150 g de porc maigre
- 500 g de tomates mûres
- 1 gousse d'ail hachée
- persil
- huile
- sel

Préparation :

Laver les poivrons, enlever les pédoncules en pratiquant une incision tout autour avec la pointe d'un couteau et les mettre de côté

Vider les poivrons en enlevant soigneusement les graines et les nervures intérieures

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Faire revenir l'ail haché avec le chorizo, le bacon, la viande de porc maigre, la moitié de la tomate et le riz.

Après avoir fait revenir ce mélange, remplir les poivrons, les fermer avec leurs pédoncules en les fixant à l'aide d'un bâtonnet.

Pour finir : déposer les poivrons badigeonnés d'huile d'olive dans un plat à four et les recouvrir du reste de tomate. Mettre au four préchauffé à 180° pendant 45 minutes.

PISTO RATATOUILLE

- 500 g de courgettes épluchées et coupées en dés
- 300 g de poivrons verts hachés
- 150 g de tomates ébouillantées et pelées
- 100g d'oignon haché
- 1 poivron rouge
- huile d'olive
- sel, poivre et sucre
- Garniture
- 2 œufs durs

Préparation :

Passer le poivron rouge au four pendant 1 heure, enveloppé de papier d'aluminium.

Le laisser refroidir à couvert, et le couper en petits dés.

Faire revenir l'oignon dans 20 cl d'huile.

Ajouter les poivrons verts au bout de 5 minutes, puis les courgettes et le poivron rouge 15 minutes plus tard. Assaisonner et laisser mijoter lentement.

Au bout d'une demi-heure, ajouter les tomates et laisser cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes de plus.

Laisser reposer et retirer la graisse flottante à la surface.

Si le mélange est trop liquide, prolonger la cuisson, saler et poivrer.

Présentation : décorer avec des œufs durs

Haricots verts au jambon

- 2 kg de haricots verts mange tout
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 tomates pelées et coupées
- 100 g de lanières d'épaule de jambon
- huile et sel

Préparation :

Faire revenir l'oignon, l'ail et la tomate et terminer par le jambon. Assaisonner.

Les haricots : habituellement, il est inutile de les débarrasser des fils. Les enlever si on les juge trop durs. On peut éventuellement couper les haricots en long pour les rendre plus fins. Les faire cuire dans l'eau salée pour une cuisson « al dente » et les passer sous l'eau froide afin qu'ils conservent leur couleur.

Pour terminer, ajouter le jambon et laissez cuire quelque minutes.

Salmorejo

- 1kg de tomates mûres
- 1 gousse d'ail
- 1 bol rempli de mie de pain
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de vinaigre (facultatif)
- 1 pincée de sucre
- sel
- 100 g de jambon cru en lamelles
- 2 œufs durs hachés

Préparation :

Mettre les tomates et les gousses d'ail dans le bol du robot.

Mixer, puis ajouter le pain et mixer à nouveau.

Verser l'huile lentement sans arrêter le robot

Une fois l'huile versée en totalité, assaisonner et mixer à vitesse maximum pour émulsionner le tout. Mettre au réfrigérateur.

Présentation :

Servir très frais dans des ramequins individuels accompagnés de lamelles de jambon et d'œuf dur.

Soupe froide de courgettes

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 1kg de courgettes- 3 petits oignons frais- 4 brins de menthe- 1 gousse d'ail- 1 tablette de bouillon de volaille | <ul style="list-style-type: none">- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive- 1 yaourt à la grecque (150 g)- ½ cuillerée à café de cumin en poudre- sel, poivre |
|--|---|

1. Rincez et essuyez les courgettes. Coupez-les à chaque extrémité, puis détaillez-les en dés (sans les peler). Pelez et hachez séparément les oignons frais et l'ail.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites fondre les oignons 2 à 3 mn. Saupoudrez d'épices et mélangez. Ajoutez les courgettes et l'ail et faites les revenir 2 minutes. Versez 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez la tablette de bouillon de volaille. Couvrez et laissez cuire 15 mn sur feu moyen.
3. Laissez tiédir. Prélevez les courgettes avec une écumoire et mixez-les en ajoutant assez de bouillon pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez le yaourt et les feuilles de menthe. Mixez à nouveau. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez refroidir puis placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Soufflé de betteraves parfumé au cumin

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 20 g de beurre + 10 g pour les ramequins- 20 g de farine + 1cs pour les ramequins- 15cl de lait entier- 3 jaunes d'œufs- 4 blancs d'œufs | <ul style="list-style-type: none">- 300 g de betteraves cuites- 30 g de tahini- 1 cc de cumin en poudre- 1 cc de jus de citron- 2 cs d'huile d'olive- sel ; poivre fraîchement moulu |
|--|---|

1. Il faut 4 ramequins de 8 cm de diamètre pour réaliser cette recette.
2. Préchauffez votre four à 210°
3. Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez avec un fouet. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Versez le lait tout en continuant à mélanger les ingrédients. Salez et poivrez. Portez à ébullition jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez cuire pendant 1 minute. Ajoutez les jaunes d'œufs ; Réservez. Mettez dans un mixeur les betteraves finement hachées, le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive. Réduisez en purée. Salez et poivrez. Incorporez la purée dans le premier mélange.
4. Enduisez avec un pinceau les ramequins avec les 10 g de beurre fondu. Farinez, puis faites tomber le surplus de farine.
5. Placez les ramequins sur le plat à dorer ou la plaque en métal. Battez les blancs en neige ferme. Incorporez les délicatement au mélange à base de betteraves. Versez dans les ramequins. Versez de l'eau tiède sur la plaque jusqu'à mi-hauteur et posez les ramequins. Enfourez sur la grille inférieure et faites cuire 25 à 30 minutes.

* Le tahini : pâte de sésame (préparation orientale)

Poivrons marinés au gingembre et aux échalotes pour 4 personnes :

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| - 2 poivrons verts bien charnus | - 2 échalotes |
| - 2 poivrons jaunes bien charnus | - 8 c. à soupe d'huile d'olive |
| - 3 c. à soupe de vinaigre balsamique | - 2 c. à soupe de sauce soja |
| - 2 gousses d'ail | - sel, et piment d'Espelette |
| - 30 g de gingembre | |

Lavez les poivrons, posez-les dans un plat creux, puis enfournez le plus près possible du gril. Faites brûler la peau des poivrons 20 mn en les tournant sur toutes les faces. Sortez-les du four, enfermez-les dans un sac en plastique, une boîte en hermétique ou une feuille de papier en aluminium et laissez-les étuver 15 minutes.

Déglacez le plat des poivrons avec le vinaigre balsamique, en grattant un peu à la spatule pour décoller les sucs de cuisson. Réservez.

Pelez l'ail et le gingembre, puis passez-les au presse ail, au dessus d'un petit bol pour ne pas perdre le jus du gingembre. Pelez et hachez finement les échalotes. Emulsionnez l'huile d'olive avec la sauce soja. Ajoutez le gingembre, l'ail, l'échalote, le sel et le poivre. Sortez les poivrons du sac. Au-dessus du plat de cuisson, fendez-les de la pointe d'un couteau pour libérer le jus qu'ils contiennent, puis sur une planche à découper, ôtez leur pédoncule, épépinez-les et pelez-les. Détaillez les poivrons en lanières au fur et à mesure et déposez-les dans le plat de cuis. Versez la préparation à l'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et réservez à température ambiante.

Servez les poivrons marinés nature avec du pain de campagne grillé ou agrémentés de quelques olives noires avec un fromage de chèvre frais.

Risotto au potimarron pour 4 personnes :

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - 250 g de potimarron | - 250 g de riz arborio ou carnaroli |
| - 1 cube de bouillon de volaille | - 10 cl de vin blanc |
| - 1 oignon | - 50 g de beurre |
| - 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive | - 100 g de parmesan fraîchement râpé |
| - 1 dosette de safran | - sel, poivre du moulin |

Préparez le bouillon de volaille instantané dans 1l d'eau et gardez le au chaud. Epépinez et coupez le potimarron en petits morceaux. Pelez et hachez grossièrement l'oignon.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte.

Ajoutez l'oignon et le safran et faites revenir 3mn jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Ajoutez le riz et le reste d'huile d'olive.

Enrobez les grains de riz d'huile d'olive pendant 2mn à feu vif, puis versez le vin blanc. Les grains de riz doivent danser dans le vin.

Lorsque le vin blanc s'est évaporé, (2 à 3mn) versez du bouillon chaud, de manière à couvrir les grains de riz et ajoutez le potimarron.

Baissez l'intensité du feu, et, sans cesser de remuer à la cuillère en bois, faites cuire le riz au potimarron de 20 à 30 minutes, en veillant à le couvrir, au fur et à mesure, de bouillon frémissant.

Lorsque le mélange devient crémeux et que les grains s'attendrissent, ajoutez, hors du feu, une dernière louchette de bouillon, de beurre, et le parmesan. Salez, poivrez et mélangez, et servez aussitôt.

Quiche Roquefort-Tomates

1 pâte feuilletée
1 tomate
250 g de tomates cerises
2 œufs
1 c. à soupe de basilic ciselé
20 cl de lait
15 cl de crème liquide
50 g de roquefort
30 g de comté
sel, poivre

Préchauffez votre four à 180° (th 6)

Étalez la pâte feuilletée et disposez-la dans un moule. Tranchez la tomate en rondelles, répartissez-les sur le fond de tarte avec les tomates-cerises entières.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le basilic. Dans une casserole, faites fondre le roquefort avec le lait et la crème.

Versez ce mélange sur les œufs tout en remuant constamment. Salez, poivrez. Versez la préparation sur les tomates. Parsemez de dés de comté et enfournez 45 minutes.

Tagliatelles aux légumes

400 g de tagliatelles
1 aubergine
2 courgettes
1 poivron rouge
2 brins de thym
1 gros bouquet de basilic
piment d'espelette
sel, poivre
pignons
40 g de parmesan
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Coupez l'aubergine et les courgettes en tranches. Éliminez les graines et les cloisons du poivron. Coupez-le en larges lanières et pelez-le à l'éplucheur. Réunissez ces légumes dans un plat. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de thym. Mélangez. Laissez mariner 30 minutes.

Pour le pesto, réunissez les feuilles de basilic, les pignons et le parmesan dans le bol du robot. Faites tourner pour les réduire en pâte puis versez l'huile d'olive tout en mixant. Versez dans un plat creux. Relevez d'une pincée de sel et de poivre moulu.

Egouttez les légumes. Faites-les griller 5 à 7 mn sur un grill chaud, en les retournant. Salez, poivrez. Entre –temps, faites cuire les pâtes « al dente » dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Egouttez rapidement. Versez dans le plat contenant le pesto. Mélangez rapidement. Ajoutez les légumes grillés et mélangez à nouveau. Servez aussitôt chaud, relevé de piment d'Espelette.

Tartare de tomates a la feta et au basilic

4 tomates
100 g de feta
80 g de salade
4 cuillère à soupe de basilic émincé
6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
12 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

- 1- Enlevez le pédoncule des tomates et plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante. Refroidissez-les, ôtez leur peau, coupez-les en deux et épépinez-les. Coupez la chair en petits dés.
- 2- Coupez la feta en petits dés. Mélangez les dés de tomates avec la feta, le basilic et assaisonnez.
- 3- Mélangez le vinaigre avec un peu de sel et poivre, puis incorporez l'huile d'olive.
- 4- Dressez le tartare de tomates dans des assiettes à l'aide de cercle ou dans des verres. Surmontez le tout avec un bouquet de salade. Arrosez de vinaigrette.

Soufflés aux abricots rôtis et pétales d'amandes

12 abricots
30 g d'amandes effilées
25 cl de lait
3 œufs
50 g de sucre
20 g de maïzena
1 noix de beurre

Pour chemiser les ramequins :

15 g de beurre
15 g de farine (ou de sucre)

- 1- Beurrez et farinez (ou sucrez) 4 ramequins. Secouez les ramequins. Secouez les ramequins pour ôter l'excédent de farine. Placez-les au réfrigérateur.
- 2- Coupez les abricots en deux et ôtez les noyaux. Emincez-les, faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites rôtir les abricots avec les amandes effilées. Réservez.
- 3--Faites bouillir le lait. Séparez les jaunes des blancs. Montez les blancs en neige et réservez.
- 4- Fouettez les jaunes avec le sucre, puis incorporez la maïzena en fouettant bien. Versez le lait bouillant et mélangez bien. Remettez sur le feu jusqu'à ébullition en fouettant continuellement. Retirez du feu.
- 5- Ajoutez les abricots aux amandes à la préparation. Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule.
- 6- Versez dans les ramequins. Enfournez à 180° pendant 10 à 15 minutes. Servez immédiatement.

Tarte aux légumes

Ingrédients :

1 aubergine
2 courgettes
4 tomates
1 boule de mozzarella

Herbes de Provence
Sel, poivre
Quelques feuilles de basilic
1 pâte brisée

Préchauffez votre four à 180°

Déroulez la pâte dans le moule.

Lavez et coupez l'aubergine et les courgettes en dés sans les éplucher, puis faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

A mi-cuisson (les légumes ont commencé à perdre leur eau), ajoutez les tomates lavées et coupées en rondelles épaisses. Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Versez les légumes sur la pâte lorsqu'ils sont dorés.

Répartissez des rondelles de mozzarella sur le dessus. Parsemez de feuilles de basilic ciselées.

Faites cuire 30 minutes à four chaud, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la mozzarella bien fondue.

Salade tiède de haricots verts aux olives noires, câpres, pain grille

Pour 4 personnes : Préparation 15 minutes. Cuisson 10 minutes environ

600 g de haricots verts-
16 olives noires de Nyons
2 tranches de pain aux céréales
1 gousse d'ail
2 cuillérées de capres au vinaigre
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Pour l'assaisonnement :
6 cuillérées à soupe d'huile d'olive
3 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillérée à café de tapenade d'olives noires
sel, poivre du moulin

Préparez l'assaisonnement en émulsionnant tous les ingrédients, puis versez le dans une casserole.

Dénoyautez et hachez grossièrement les olives. Coupez le pain en cubes. Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail.

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Equeutez et lavez les haricots verts.

Plongez-les 3 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et couvrez- les pour ne pas qu'ils refroidissent.

Egouttez les câpres. Faites dorer le pain dans l'huile d'olive avec la gousse d'ail. Faites tiédir la vinaigrette.

Mélangez délicatement les haricots verts avec le pain, les olives et les câpres. Arrosez de vinaigrette

Mélangez délicatement les haricots verts avec le pain, les olives et les câpres. Arrosez de vinaigrette

Tajine de poulet aux tomates

1 poulet coupé en 6 morceaux
2 oignons
6 gousses d'ail
6 grosses tomates
500 g de pois chiches en boîte

1 bouquet de coriandre
2 cuillérées à café de cumin
1 citron confit au sel
3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Pelez et émincez les oignons. Mondez et épépinez les tomates. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites dorer les morceaux de poulet, les oignons et l'ail en chemise.

Parsemez de cumin, ajoutez les pois chiches égouttés et les tomates coupées en quartiers. Couvrez d'eau à la hauteur, puis ajoutez le citron confit émincé et la moitié de la coriandre lavée et ciselée. Salez et poivrez.

Couvrez la cocotte et laissez mijoter 30 minutes. Décorez de coriandre fraîche et servez avec de la semoule de couscous.

Soupe de tomates et légumes

1,5 kg de tomates
1 poivron rouge
1 concombre
1 bouquet de basilic
1 oignon blanc
2 gousses d'ail

1. Avec un couteau pointu, faites une croix sur les tomates, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes.
2. Passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les tomates en deux et enlevez les pépins.
3. Lavez le poivron, mettez-le dans un plat sous le grill du four, retournez-le de temps en temps, jusqu'à ce que la peau devienne noire.
4. Enfermez-le quelques minutes dans un sac plastique alimentaire, puis pelez-le et enlevez toutes les graines.
5. Pelez le concombre, fendez-le dans la longueur et enlevez les graines à l'aide d'une petite cuillère.
6. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
7. Mixez tous les ingrédients et laissez refroidir 7 h au réfrigérateur.

Damiers de tomates, vinaigre balsamique, jambon de campagne et basilic fleur

8 tranches de jambon de campagne (ou autre jambon)

4 tomates zébrées vertes

1 c à soupe de vinaigre de Xérès

1 botte de basilic

60 cl d'huile d'olive

4 tomates grappes

2 gousses d'ail

10 cl d'huile d'olive

1 gousse d'ail

4 tomates jaunes

2 branches de thym

20 g de parmesan râpé

sel, poivre du moulin

Pour le dressage :

8 tomates cerise jaunes

1 botte de basilic

8 tomates cerise rouges

20 g de parmesan

2 fleurs jaunes (pensées)

2 cl de vinaigre balsamique

1 - Le damier de tomates : Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez les tomates 30 secondes puis pelez les. Coupez-les, épépinez-les et détaillez leur chair en quartiers.

Dans chaque quartier taillez un carré. Veillez à ce qu'ils soient tous de la même taille. Pelez et émincez les gousses d'ail. Déposez les carrées de tomates sur une plaque et assaisonnez avec le vinaigre de Xérès, les lamelles d'ail, le thym effeuillé, l'huile d'olive, du sel du poivre.

Réservez 1 heure au réfrigérateur

2 - Le pesto: Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez le basilic pour le faire blanchir (30 s à 1mn) puis mettez-le dans & bol d'eau froide avec des glaçons. Pelez la gousse d'ail et fendez-la en deux. Egouttez soigneusement le basilic et mixez-le avec la moitié de la gousse d'ail, l'huile d'olive et le parmesan. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Clafoutis au fromage de chèvre

360 g de tomates cerise

120 g de fromage de chèvre frais

3 œufs

50 g de farine

20 cl de crème fraîche liquide

1 bouquet de ciboulette, beurre,

sel, poivre

Préchauffez le four à th. 6(180°)

Ecrasez le fromage frais à la fourchette. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Beurrez un plat à four.

Dans une jatte, battez les 3 œufs en omelette. Ajoutez peu à peu la farine, la crème liquide, le fromage frais puis la ciboulette sans cesser de battre entre chaque ajout. Salez et poivrez.

Egouttez les tomates cerise, disposez-les dans le plat à four.

Versez la préparation aux œufs et au fromage frais dans le plat, enfournez pour 25 à 30 minutes de cuisson.

Servez ce clafoutis tiède avec, par exemple une salade verte.

Millefeuilles aux tomates et pesto

600 g de pommes de terre
6 à 8 g de tomates
16 olives vertes
8 filets d'anchois à l'huile
6 cuillérées à soupe de vin blanc
1 cuillérée à café de pesto
4 cuillérées à soupe d'huile, sel

Faites cuire les pommes de terre au cuit vapeur, 20 à 25 mn. Pelez-les encore chaudes, coupez-les en rondelles et arrosez-les de vin tiédi légèrement salé.

Éliminez le pédoncule des tomates. Coupez-les en petits cubes. Salez et réservez-les 15 mn. Mélangez le pesto et l'huile d'olive.

À l'aide d'un cercle métallique posé sur chaque assiette, montez des millefeuilles en alternant les rondelles de pommes de terre tiédies et les tomates égouttées. Entre chaque couche, arrosez d'un peu d'huile au pesto. Retirez délicatement les cercles. Surmontez d'olives entourées d'un demi filet d'anchois. Servez à température ambiante, accompagné d'une petite salade d'herbes.

Salade de thon aux haricots blancs

400 g de haricots blancs
420 g de thon au naturel en conserve égoutté
1 petit oignon rouge émincé
2 bâtons de céleri parés

Sauce à l'origan :
80 ml d'huile d'olive
80 ml de jus de citron
1 c. à s. d'origan
2 gousses d'ail écrasées

1 Rincez les haricots à l'eau froide. Égouttez-les, versez les ensuite dans une casserole d'eau bouillante. Portez à nouveau à ébullition, puis réduisez le feu et laissez frémir environ 1 heure, sans couvrir, jusqu'à ce que les haricots soient presque tendres, égouttez.

2 Pendant ce temps, préparez la sauce à l'origan en mélangeant tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.

3 Dans un grand saladier, mélangez les haricots à la sauce avec le thon, l'oignon et le céleri.

Tomates cerises confites à la vanille et au romarin

500 g de tomates cerises
1 brin de romarin
60 g de beurre
1 gousse de vanille
2 cuillérées à café de cassonade
sel, poivre du moulin

Équeutez, puis lavez les tomates cerises. Lavez et effeuillez le romarin ; Clarifiez le beurre. Faites-le fondre doucement dans une petite casserole, puis écumez-le à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez-le doucement dans un bol, en veillant à ce que le petit lait blanchâtre qui se trouve dans le fond de la casserole, y reste.
Fendez, puis grattez la gousse de vanille. Mélangez ses graines avec le beurre clarifié. Faites chauffer le beurre vanillé dans une poêle antiadhésive, puis ajoutez les tomates cerises et le romarin. Saupoudrez de cassonade, salez, poivrez, puis faites confire 10 minutes à feu modéré en roulant les tomates cerises dans le beurre vanillé et sucré.

Conseil pratique :

Pour bien rouler les petites tomates dans le beurre sans les abîmer, inclinez et remuez la poêle plutôt que d'utiliser une spatule.

Tumbet

3 aubergines
8 poivrons rouges frais
6 pommes de terre moyennes
1 l de sauce tomate
huile d'olive
sel

Préparation :

Cuire au four à 200°, pendant 45 minutes, les poivrons enveloppés de papier aluminium. Les laisser refroidir, puis les peler et les couper en lanières.
Par ailleurs, éplucher les pommes de terre et les couper en tranches fines. Les passer dans la farine et les faire frire.
Couper les aubergines en rondelles. Dans un plat à four, disposer dans l'ordre, d'abord les pommes de terre, par-dessus les aubergines et enfin les poivrons. Recouvrir le tout de sauce tomate. Passer au four une heure à 170° et servir.

Poulet sucré-salé

Pour 4 personnes :

500 g de blancs de poulet ou de dinde
1 botte d'oignons nouveaux
1 oignon rouge
1 poivron rouge
1 mangue
1 tomate
1 /2 concombre
4 cl de vin blanc sec

1 trait de vinaigre balsamique
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de paprika
1 /2 bouquet de ciboulette
Tabasco 1 c. à soupe de sauce
Worcestershire
Huile d'olive
Sel, poivre

Coupez la volaille en cubes ;

Pelez les oignons nouveaux. Coupez les en deux ou en quatre.

Épépinez le poivron, découpez-le en morceaux

Montez les brochettes en alternant poulet, poivron et oignon.

Dans un bol, mélangez la moutarde, le paprika, la moitié de la ciboulette ciselée, 3 cuillérées à soupe d'huile et du poivron. Enrobez les brochettes de cette marinade.

Réservez-les au frais, à couvert, pendant 2 heures au moins.

Pelez la mangue, puis, mixez-la avec le vinaigre, le vin, la sauce Worcestershire et du Tabasco.

Hachez l'oignon rouge, émincez le concombre, et coupez la tomate en petits dés. Mélangez tous ces ingrédients à la purée de mangue. Ajoutez le reste de la ciboulette ciselée, assaisonnez et réservez au frais, à couvert.

Préchauffez le gril du four ou préparez le barbecue.

Egouttez les brochettes, faites-les cuire pendant 4 à 5mn sur chaque face. Servez-les accompagnées de la sauce à la mangue.

Sauce asiatique

60 ml d'huile d'arachide
60 ml de vinaigre de riz
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de jus de citron vert
1 gousse d'ail écrasée
10 g de gingembre frais râpé
1 petit piment thaï rouge finement haché
1 c. à s. de coriandre finement hachée
1 c. à s. de menthe finement hachée

Mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce, fermez et secouez bien.